عبدالله الهاشمي

العيش الطيب





العيش الطيب

عبد الله الهاشمي

المقدمة

لا يزال الوعي يترأس قائمة أبرز الغائبين عن كثير من البشر في هذا الكوكب، يبدو أن القبضة الحديدية للمفاهيم التقليدية التي حاصرت فكر الإنسان ساهمت في هذا الغياب، بالطبع عندما أشير لكلمة الوعي قطعاً لا أقصد النضج المعرفي أو التوسع الفكري فقط، ولا أعني به امتلاء العقل بالمعلومات، في حالة الوعي العليا لم يعد العقل وحده مصدرا للحقيقة. الاعتماد على العقل المعرفي فقط لايجاد الحقيقة هو كمن ينظر لأجمل حدائق الدنيا من خلال ثقب الباب، إن إيجاد الوعي اليوم صار ضرورة ملحة فعجلة الحياة المتسارعة اليوم تشكل ضغطاً عالياً لا يصمد أمامها إلا هذه القوة اللا محدودة التي هي جوهر هذا الإنسان ومادته الحقيقية، الحب، السلام الداخلي، الإمتنان العميق، اللذة غير المشروطة، هم الأبناء الشرعيين لحالة الوعي المتصل بحقيقتك المختبئة خلف المعاناة الزائفة التي صنعها الانفصال عن جوهر من تكون

ما هو الوعي

تخيل معي لو كنت داخل غرفة مظلمة تبحث عن مفتاح لا تعلم أين وضعته؟! تكاد تكون المهمة شبه مستحيلة حتى يشتغل النور فيصبح ماكان مستحيلاً سهلاً، لم تتغير الغرفة تغيرت حالتها!!

الوعي حالة يشبه النور، يضئ حياتك عندما تستيقظ ليس حالة من الإيجابية، الوعي لا يعدك بالإيجابية التي هي من أعظم مسببات الإنفجار والإنتكاسة، الإيجابية هي الحرب الداخلية المستمرة بين ذاتك الحقيقية التي يقع فيها الوعي وبين ذات مزيفة محشوة بالأحلام الوردية ، هي حالة سباق ليس فيها خط نهاية ولا خاسر إلا أنت، الوعي ذراع الحنان الذي يمتد لك ويطلب منك التوقف عن هذا العبث، الوعي يهمس لك أحبك كما أنت .

أنواع الباحثين عن الطاقة الحرة

الباحثون عن الطاقة الحرة نوعان:

١ ـ عنده هوسٌ طاقي مُستعبد للطاقة لا يتحمّل رأياً مخالفاً له في البيت، في العمل، يتشنَّج لو رأى كلمة سيئة في «التايم لاين» Timeline، على مواقع التواصل الاجتماعي.

٢ ـ متحرِّر يعرف كيف يُسخِّر الطاقة له في أي ظرف، يستخدم قوة السَّماح مع ما لا يريد وقوة التركيز في ما يريد، متقبِّلٌ نفسه ومحيطه لا يوجد شيءٌ يخشى رؤيته.

من أهم وسائل الحصول على الطاقة، الخيال.

إذا كنت لا تستعين بخيالك لصناعة واقعك فأنت قد تجهل ٩٠٪ من علوم تطوير الذات إن لم تكن تجهلها كلَّها.

حتى بعض الممارسين للخيال يجهلون عمقه الحقيقي، خيالاتهم عبارة عن أفكار حالمة ممزوجة ببعض الصور عن جسدٍ افتراضي ليس جسده الحقيقي ولا ذاته..

كي تستفيد من طاقة الخيال الجبَّارة، يجب أن يكون جسدك الحقيقي هو المتفاعل معه، هو الذي يشعر، يشم يرى، يسمع يتذوَّق. ليس جسداً افتراضياً يزيد الحاجة.

الطاقة عنصر محايد في الكون

الطاقة عنصر محايد بالكون.

للأسف الشَّديد الطاقةُ لا تهتم لأخلاقك العالية، ولا لمبادئك العظيمة. تهتمُ فقط بأفكارك ومشاعرك التي تحمِلُها معظم الوقت. أيُّ عملٍ تُريد القيام به أيُّ هدفٍ تنوي تحقيقه أنت تحتاج إلى طاقة.

وأعظم سبيلٍ للحصول على الطاقة هو الحرية.

ما هي الحرية التي أقصِدُها؟

بالطبع لا أقصد الحرية «القَولية» في أن تقول ما تشاء ولا الحرية «الفِعلية» في أن تفعل ما تشاء.

أقصدُ الحرية «الشعورية»، أن تشعر ما تشاء دون الحاجة لطرفٍ آخر، الحرية الشعورية هي حبيبةُ الطاقة. الحرية هي سقفُ المشاعر الروحانية العالية.

باختصار، إذا كنت تريد حياةً أجمل وأمتَع اشعُر دائماً بالحرية.

كيف أشعرُ بالحرية الشعورية؟

في الحب مثلاً:

المُستَنير يستمدُّ الحب من الحب.

صاحبُ المعاناة يستمدُّ الحب من الحبيب.

أمّا الحرّ المُستَنير فيعيش بسلامٍ ولو كان الخارج حروباً، يشعر بالحب ولو كان الخارج يدعو للكراهية، يشعر بالأمن ولو كان الخارج يعجُّ بالخوف، المُستنير طاقياً يمشي مع التيّار بينما فكرياً يمشي عكس التيّار.

صاحب المعاناة طاقياً يمشي عكس التيّار بينما فكرياً يمشي مع التيّار، مع القطيع، مع الجموع.

استدراكٌ بسيط حَول القناعات

معظمُ الناس لا يفرّقون بين القناعات والأمنيات.
مثلاً عندما أطلُبُ من شخصٍ أن يكتب قائمةً عن قناعاته حول أمرٍ معيَّن، كالزواج مثلاً
(أجدُ) أنه كتب أمنياته، فيقول: «الزواج بهجةٌ ومُتعة»، لا يا حبيبي! لو أن هذه هي قناعاتك لكنتَ تزوَّجتَ وانتهى الأمر! هذه أمنياتك وليست قناعاتك.
كيف أعرفُ أن هذه قناعاتي وليست أمنياتي؟
اكتب المهم أن تكتب، الكتابة مُرتبطةٌ ارتباطاً عجيباً بالعُمق، عندما تكتب عن الزواج، تتخيّل أن زواجك غداً دون أن تحدّد الشخص.
لو حدَّدْت الشخص ستدخل في خدعةِ الأمنيات خاصةً إذا كان شخصاً تُحبّه. لا، تخيّل فقط زواجك غداً وأنك تنتقل لبيتٍ آخر وحياةٍ جديدة، هنا صيد مشاعرك فوراً.
تشعُرُ بالخوف أليس كذلك؟ آها في الغالب الزواج عندك اختبار، أو أيَ شيءٍ آخر مرتبطٌ عندك بنظرتك لمحيطك، تعمّق فيها وسترى الويلات والعجائب، بعد ما تنتهي منها، هنا اكتب مشاعرك التي تخطر ببالك بعد التخيّل لأنها هي قناعاتك الحقيقية؛ معرفة قناعاتك خطوة عظيمة نحو الوَعي، والوَعي بها هو نصفُ التغيير..

التغيير والمعاناة

ليتك تتأكّد من أن هدفك في تغيير حياتك ليس تغيير الخارج، إن ما يجعل المعاناة تستمر وأحيانا تزداد، هو توظيف الداخل لخدمة الخارج، ومن أتعَس ما ينطبق على النقطة السابقة هو محاولة تغيير معاملة الآخرين السيئة تجاهك من خلال محاسبة داخلك، هذا ما يجعلك مسخاً بلاستيكياً من الداخل.

أصحاب هذه النقطة لسانُ حالِهم مع أنفسهم كالتالي: يُنافسني أنا بحبّك وأتقّبلك لكن الله الله بالنتائج فيه تحسّنٌ بالمعاملة من الآخرين نحوي بستمر احبك"

ولكن هاه ينافسني إذا ما فيه أي تغيير واستمر الآخرين يستغلوني ويسيئون معاملتي ما لك عندي إلا الرفض والتأنيب، هذا هو الحب المشروط الغبي مع النفس"

وأوّد أن أبَشِّرك بأنك كل ما تعمّقت أكثر في هذه المشارطة زادَت معاملةُ الخارج السيئة، وزاد استياؤك من نفسِك، حتى تتحرّر من عبادة الثّمار والنتائج والجوائز.

النتائج تحدثُ فقط عندما تغيّر الداخل لأجل الداخل، تحضُن عيوبك السلبية قبل غيرها، ترفع شعار «أنا أعيش لنَفسي لا رغبة عندي أن يتغيّر أحدٌ معي».

الهجرة للروح خفيفة عظيمة تجعلك تزهُد بالخارج، تَخلُق لك عيوناً جديدة، ترى الحياة بشكلٍ مختلف، تجعلك تَحسُم معيقاتٍ في حياتك على رأسها معاملة الآخرين معك.

المتناقضات بالعلاقات

أتكلّم هنا عن المتناقضات بالعلاقات.
زوجةٌ وفيّة جداً ترتبط بزوجٍ خائنٍ جداً إن صحَّ التعبير.
زوجٌ اجتماعيٌ وصاخِب يرتبط بزوجةٍ هادئة وبيتوتية.
بدايةً، الإنسان كائنٌ متناقِض، لا أقصِدُ هنا بالتناقض الانفصام بل أعني أنه يحتوي على خليطٍ من المشاعر المُتَضادة والأفكار المتعاكِسة المتباينة.
وعندما يقرّر الإنسان دون وعيٍ الارتباط بعلاقة في الغالب يبحث عن الجزء المفقود فيه، المهزوز يُعجَب برؤية الواثق وبطريقة تعبيره عن حياته ومشاعره، ويظن أن هذا الإعجاب هو الحب، فيقرّر الارتباط به ليضمّد من خلاله ما ينقصه بصرف النظر عن أيّ شيءٍ آخر لا ينسجم معه، هو لا يبحث عن انسجامٍ أصلاً، هو يبحث عن مُنقِذ، فعندما يقرّر يرفع من وَعيِه هو، ارتفع بنفسه للأعلى. فكرياً سوف يبدأ الآن برؤية العيوب لأنه لم يعد بحاجةٍ لمُنقذ بل بحاجةٍ للانسجام فقط.
نعود لموضوعنا، سبب تجاذب النَّقيضَين، السبب كونهما منسجمان أصلاً في بُعدٍ آخر، وسأوضح هذه النقطة، نبدأ بالزوجة الوفية جداً.
أوّلاً الإنسان ليس وفيّاً ولا خائناً، الإنسان يدخل الوعي بهدف إحداث توازن بين تناقضاته، الوفاء المبالغ مثل الخيانة لا أقصد في مفهومه بل في طاقته.
حين تبالغ في التمركز حول صفةٍ ما في حياتك مثلاً وتجعلها كل شيء أو لا شيء، كالصدق المُبالَغ فيه مثلاً، سوف تلاحظ أنك تجذب في حياتك علاقاتٍ كاذبة مُتعِبة.
المتعصّب للوفاء أخلاقياً عظيم لكن طاقياً هو مُنهَكٌ من الداخل لأنه يتحسّس جداً من ردود الفعل، لأجل ذلك هو عرضةٌ لجذب الموازي له طاقياً لا أخلاقيا..
الصحيح، هو أن تضع تركيزك في طاقة مشاعرك، أيّ مبدأ يتعارض معها تمعّن فيه، راقب إذا كان الصدق والوفاء يُنهكان من طاقتك، الأولوية لطاقتك، هذا لا يعني أن تترك الصدق أو الوفاء لا، توسّع في مفاهيمك، الوفاء طبقاتٌ مثل الألوان، لا تجعله طبَقَة واحدة وكل ما بخارجها خائن، بهذا التوازن ترتاح وتنعَم.

التقبُّل

التقبُّل هو السرُّ والسِّحْر
من أدرَك مفاهيمه العميقة
استراح وخرج من صراعاته الداخلية اليومية
واستبدلها برضا وصمتٍ وبسلامٍ عميق
الناس مع التقبّل ثلاثة أنواع:
١ ـ غير مُتقّبلٍ لذاته بسبب تعثُّرِ الخارج.
٢ ـ متقبّلٌ لذاته بشرطِ أن يتحسّن الخارج.
٣ ـ متقبّلٌ لذاته في كل أحوالها.
النوع الأوّل، هم أهل المعاناة، الشريحة الأكبر من البشرية.
النوع الثاني، هم أهل الصراع، أصحاب نظرية «غيّر ما بالداخل يتغيّر ما في الخارج».
توضيحٌ للنوعِ الثاني
طبعاً إذا تغيّر داخلك سيتغيّر خارجك، لكن المهووسين بهذه النظرية هدفهم من التقبّل هو النتيجة وليس الحب. لذلك تخيبُ ظنونهم.
مهما تُكرِّر «أنا أحب ذاتي، أنا أحب جسمي، أنا أتقبَّل نفسي» وعينك على الخارج، سوف تدخل دوامةً من الصراع وخيبة الأمل المتتابعة.
تعرِفُ هذا النوع من العبارات التالية:
«والله إني تقبّلت نفسي لكن ما من شيءٍ تغيّر، لا زال وضعي المادي سيء، لا زال الآخرون يجرحونني»
كيف تعرف أنك تتقبّل ذاتك تقبّلاً حقيقياً؟
راقب نفسك في لحظات ضعفك، أو في لحظات تجاوزات الآخرين، حين يتنكَّرُ لك القريب، أو تُساءُ معاملتك. هل تنهار؟
إذا انهرْتَ من الداخل فهذا مؤشّرُ تقبُّلٍ مزيَّف.
أنا سعيدٌ فقط إذا كان الخارج على ما يرام.
أنا أموري «تمام» إذا تمَّت معاملتي بلطف.
سعادتي مرتبطة غير متحررة.

أما لو كنت في لحظات ضعفي قريباً من نفسي أحتويها أطبطب عليها، يتكرر بداخلي توكيد الحرية: «طزز» بالآخرين، لا أفرض على نفسي نسخة السعادة بالقوة.

هذا الاقتراب مع النفس، يُحدِث قوة داخلية، أمان تام، سلام أبدي مع حالاتي، من هنا فقط تشعُّ روحك وتطمئن نفسك ويلذُّ عَيْشك، وتأتيك النتائج راغمة.

الصورة الذهنية

حين نقول غيّر صورتك الذهنية لصورة تريدها تحدث، وتقبَّل وضعك الحالي، يأتيك أحدٌ يقول لك «ما يصير أضحك على نفسي وأمثل؟».

حسناً سأرد عليك، هدّئ من نفسك أولاً!

إن واقعك الحالي المُزري سببه أنك تمثِّل أصلاً لكن في الاتجاه الغلط، أقصد بالتمثيل هو أن أفكارك مشغولة في ما تخاف أن يحصل وحصل، فكلُّه تمثيل.

غالباً، الحدث المؤلم لم يكن موجوداً أصلاً، تمَّت صناعته من خلال أفكارك السلبية المصحوبة بخيالات وصور ومخاوِف.

فأنت فعلاً كنت تمثِّل ما حصل لك بالضبط، لكن يوم أتت العملية لصالحك إيجاباً، آها.. هنا افترضنا أننا نخالف حقيقتنا.

والحقيقة أن البعض ممثِّلٌ بارعٌ بالسلب والنَكَد ومبدعٌ بالصور البائسة، والحقيقة أن حقيقتنا كبشر في هذا الكون الجميل، هي الحب اللامتناهي والسلام العميق لأنفسنا ولمن حولنا.

موجودون نحن هنا لنحب ونعيش ونستمتع.

أنواع الناس بعد دخول مجال التنمية

الناس بعد دخول مجال تنمية الذات ثلاثة أنواع:

١ ـ تغيَّرت حياتهم جذريا:

وفرة.

صفاء داخلي.

تشافي.

حُب.

٢ ـ مكانك سِرْ.

٣ ـ انتكست حياتهم أكثر.

النوع الأول:

هم المغامرون الشجعان، يلتقط المعلومة ويضعها في التنفيذ مباشرة، لا يدقِّق في تفاصيلها، يجرِّب مئة مرة حتى يدركها ويصل للنضج معها لوحده.

طوال الوقت هو في تخاطرٍ جميلٍ مع الكون، لا يرسل له إلّا ما يريد، يكذِّب واقعه، يصدِّق خياله.

يعلم أن الكون معرض تسوُّقٍ كبير، ومشاعره هي المال، كلَّما زادَت مشاعره جمالاً وسلاماً زادَت فرصته لشراء ما يريده من الكون.

معظم وقته متَّصِل بروحه، يتَّصل بها بالتأمل وتتَّصل هي معه بالإلهام.

النوع الثاني:

محلَّك سِرْ، أصحاب التسويف والكسل و»بُكرة الصباح راح أبدأ«، و»بُكرة« يمرُّ عليه سنوات ولم تشرق شمسه بعد، معلوماتياً متبحِّر ومشاعرياً مُفلس.

مشكلتهم أنهم يُكثرون من سؤال «كيف؟»، يريدون مرشداً دائماً لهم، لو باستطاعتهم لدعوك تتأمل بدلاً عنهم، يناقشون في التفاصيل.

مثلاً: موضوع المراقبة..

يسألك «كيف؟»، تقول له «استشعرها من الداخل!»، يقول «كيف أستشعرها من الداخل؟» تقول «تشاهدها دون حُكم!»، يقول لك «كيف أشاهدها بدون حكم؟»..

وبالنهاية يقول «ما فهمت».

النوع الثالث:

يشتركون مع الأول أنهم ينفِّذون لكنهم لا يتحمَّلون انعكاسهم الجديد، يتنازلون عن التغيير من أجل المحافظة على علاقاتهم، يخافون الخسارة.

هذا إذا كان طوال حياته يعيش دور الضحية، وقرَّر أن يُغيّر حياته ويستشعر الحرية، إما أنه يضعف لمقاومة الرافضين لحريته، أو يَحِن لدور الضحية الغلبان.
لديك الفرصة دائماً لصنع واقعٍ جديد.
اللحظة رحيمة لا تغلق أمامك بابها مهما فعلْت، عادي أن تسقط ونهض باليوم لو ألْفَ مرة، ما فاتك شيء، اللحظة مُلكك.

النضج الداخلي

من علامات النضج الداخلي انخفاض مستوى التطرُّف مع الأفكار والأشخاص، وارتفاع قيمة المتعة مع الذات والتفنُّن في البهجة بأبسط الأشياء.

المبتهج ليس شخصاً خارقاً، كل ما يفعله أنه متمسِّك بما يبهجه ولو كان قليلاً، ويعرِض عن كل ما يزعجه من أشخاص وأفكار مهما تظاهَرَت أنها مهمة ومصيرية.

إذا رأيت نفسك قليل الاشتراط للحصول على متعة وسريعاً في الذوبان باللحظة، وتُلهم الامتنان كثيراً ومشاعرك بالداخل لا تتجاوب مع النكديين، «أنت ماشي صح!».

اقبل الناس في علاقاتك معهم

قاعدة مهمة في العلاقات:

لا تُحسِن الظن ولا تُسئ الظن، أقفِل هذا الباب بأكمله. لا تهدر طاقتك في تقييم مواقف الآخرين معك، ادخُل وارجع لطريقك، تقبَّل أن في الحياة أناساً مؤذيين لا يعجبهم العجب ولا الصيام في رجب، وباختصار الناس في التعامل مع المزعجين ثلاثة أنواع:

١ ـ متشدد متصلِّب.

٢ ـ منكسر ضحية.

٣ ـ مفوت مُبَسِّط.

الأول: العنيف، «لا أحد يقرب صوبي ولا قسم بالله أوريه نجوم الظهر، اللي يرشني بالماء أرشُّه بالدم، كرامتي خط أحمر»، يتعامل مع هذا الموقف كالتالي.

هذا الشخص لو أن جارَه وضع شيئاً عند بابه لقامت القيامة، و«عمل من الحبَّة قبَّة»، ينظر للحياة من ثقب المؤامرة وسوء الظن في كل شيء.

الثاني: المهزوز، يشعر أنه منبوذ من الآخرين وغير مرغوب وغير محبوب، المواقف المزعجة من الآخرين تحطِّمه خلاف المتصلِّب، هذه المواقف تُدخله في انتكاسة وحَسْرة.

أيُّ موقفٍ مزعج من الآخرين يقضي على بقية يومه تماماً، تفسيره الدائم أنه ضحية.

هذا الشخص قليل الكلام والتعبير، ويجامل على حساب نفسه، يتظاهر بخلاف ما يشعر به.

الثالث: المبسِّط، فلسفياً متوازنٌ مع الحياة، كل شيءٍ يضعه في حجمه الطبيعي، مشكلة العمل لا يصدِّرها للبيت، مشكلة البيت لا يشارك فيها الأصدقاء.

المُبسّط يعرف كيف يذوِّب مشاكله لا هي التي تذوِّبه، عنده مشاكل طبعاً، وضغوط، لكن لا يسمح لها أن تقتحم كل جوانب حياته، يعرف متى يقف ويتكلم، و»يطنِّش» ويشد.

المُبسّط لا يوجد في خياله كرسي تحقيق يضع نفسه يومياً عليه ويوجِّه لها الاتهامات والانتقادات والتأنيب، رحيمٌ متفهِّم محب لكل أحواله، أعطاها الأمان وعبَرَت.

مصدَرُ بساطته عودته للحاضر ويقظته، لا يعالج أفكاره بالأفكار، ولا تأنيبه بالتحفيز، يحسم اضطرابه بالحضور، فيرى مخاوفه بعدها شيئاً مضحكاً وفكاهي.

السلام الداخلي

أكبر خدمة تقدِّمها لقلبك أن تُدخِلَه عالم السلام، في أعماق روحك يوجد بستانُ الربيعُ فيه أبدي، لا سبيل إليه إلّا بالسلام.

السلام: هو السعادة الحقيقية، هو الرضا التام عن ما أنا عليه الآن، هو انتهاء الصراع الداخلي، يُسْكِت هذا الصوت ويَحلُّ محلَّه صمتٌ وحب وفضاءٌ عميق.

السلام الداخلي هو هدف الروح.

في العمق، الروح تراقب تصرفاتك إذا أعلنت عن قبولٍ تامٍ لذاتك، كأنك بهذا القبول أعطَيْت الإذن للروح أن تصبغ حياتك.

كل شيءٍ جميل وحقيقي يوجده السلام الذي بالداخل:

التشافي.

الحب.

المتعة.

البهجة.

كل هذه هي ثمارٌ حدثَت بفضل وجود هذا السلام، نَصيبُك من الفرح بمقدار سلامك.

طاقة السلام طاقةٌ جبَّارة، منتهى كل لذَّة، شعورٌ بالاكتفاء والامتلاء ثم الارتماء في حضنٍ كبير.

شيءٌ بداخلك تشعر أنه توقَّف عن الركض ونام.

الثقة بالنفس

أيُّ شخصٍ تعمل له حساباً وتحب أن تكون دائماً عند حُسْن ظنِّه، اخذل هذا الظن، تحرَّر من تبعيَّة هذا القيد، وهذا يقودنا لمفهومٍ عميقٍ بخصوص الثقة بالنفس.

» لا يوجد شخصٌ واثقٌ من نفسه، يوجد إنسانٌ متقبِّلٌ نفسه، التقبُّل العميق للنفس يُثمر الثقة، تمارين الثقة بالنفس قبل إيجاد التقبُّل كطلب الثمرة قبل الغصن.

الناس تخاف تقييم الآخرين لأنها دائماً تخاف من جوانبها المُظلمة، مذعورة أن يُكتشف هذا الجانب، من هنا تأتي المخاوف والانهيار من تقييم الآخرين».

بينما لو أعلَنْت قبولك الكامل لنفسك، كالأم العظيمة التي لا تُفرّق بالحب بين ابنها البار والعاق، يحدث تحوُّلٌ عميقٌ بداخلك يقودك لثقةٍ حقيقية بنفسك.

العَيش الطيِّب

بعض المطروح بالتنمية قائم على «الْحَق نَفسك، عدِّل مشاعرك بسرعة، انتبه من ذبذباتك تطيح وتجذب السيء، تخلَّص من شعورك السلبي بدري بدري». العيش_الطيب.

«الإنسان القادم للتنمية بالغالب خاض معاناةً شديدة وتجارب قاسية وتراثاً من القسوة وقد تكون من أقرب الناس جعلته يتَّخذ قرار اللجوء للتنمية ومدارسها».

لكنه اصطدم ببعض ـ كي لا أُعمِّم ـ المطروح الذي يطالبه بخوض تجربة جديدة تبدأ بالتخلُّص من نفسه السلبية المُسبِّبة لكل ذلك، وهنا تبدأ معركة جديدة.

في السابق كان يخوض معركة الخارج مع الأشخاص والمواقف، الآن بعد ما اقتنع بفكرة أن مشاعره السبب غيَّر تركيزه تجاه نفسه وصار في ضغطٍ شديدٍ ومطالبةٍ فورية لنفسه، الآن كلَّما تعمَّق أكثر في التنمية بهذا المفهوم زادت عداوته لنفسه دون وَعْيٍ منه، لأنه يعتبرها عاجزة عن تلبية المعلومات العظيمة التي حصَّلها.

أين المشكلة؟

لماذا تزداد معلوماتي التنموية ولا يتغيَّر شيءٌ حقيقي في حياتي؟

أعتقد أن المشكلة في هذا السؤال، كيف أتخلَّص من مشاعري السلبية؟

إن فكرة التخلُّص من أكبر مغذِّيات التركيز على الشعور السلبي، في لغة المشاعر قولك «كيف أتخلَّص من شعوري السلبي؟» تعني «كيف أحصل على المزيد منه».

مثال: فتاةٌ تخوض تجاربَ علاقاتٍ وكلُّها فشِلَت، وأخبروها أن المشكلة في طاقة أنوثتها، «أنتِ تكرهين أنوثتك»، وراحت المسكينة تعتني بهذه الأنوثة التي لديها.

الآن مطلوبٌ منها تعديل خيالاتها السلبية بالقوة، وعاداتها قد تكون عادات مخالفة لأنوثتها، وكَتَمَت وكَتَمَت ثم انفجرت وكَرِهت أنوثتها وكَرِهت اليوم الذي وُلَدت فيه.

كل هذا تغريبٌ حقيقيٌ عن الروح، كل هذا هو عبارة عن نصْب العداء للنفس، كل هذا عبارة عن تقديسٍ للخارج، كل هذا تعب وضنك مقابل لا شيء.

ما هو الحل؟

تغيير السؤال من: كيف أتخلَّص من مشاعري السلبية؟ إلى: كيف أعيش مشاعري السلبية؟ وسأعطي مثالاً يوضح المعنى.

«تذكُر حين طُلِبَ منك أن تُلقي كلمة أمام مجموعة. قبل يومٍ من إلقاء الكلمة كنت خائفاً لأنك تفكِّر بوقت الكلمة ومتى أتخلَّص من هذا الشعور، والحاصل أنه يزيد، لكن بمجرَّد ما ألقيت الكلمة وبمرور أول خمس دقائق مشاعرك بدأت تنضبط، قبل الكلمة كنت تفكِّر كيف أتخلَّص من الخوف، لكن أثناء الكلمة عِشْت الخوف مباشرة بشجاعة».

الفائدة من المثال السابق

عِشْ شعورك السلبي لا ترفضه، رفضك له هو الذي أعطاه أكبر من حجمه هو حجمه صغير، اعترف به، تقبَّل نفسك التي تشعر به.

كيف أعيش شعوري السلبي؟

المراقبة والحضور

المراقبة: تتحوَّل من الاهتمام بالناس للاهتمام بنفسك، تراقب شعورك دون أحكام كأنك تراقب شاشة.

المراقبة هي وسيط الروح، هي العيش الحقيقي، بمجرَّد أن تراقب يصبح عندك نضجٌ أن مشاعرك السلبية لا تشكِّل خطراً عليك مثل الدخان الذي يمر من السماء.

الثاني الحضور: الحضور هو الحاسم الأعظم لكل معيقات الدنيا.

تيقَّظ في اللحظة، الحضور يعطيك نضجاً أيضاً، مهمٌ وخطير أن الشعور السلبي هو غياب المتعة فقط.

بهذا العمق تصبح مشاعرك السلبية هي وقود سلامك الداخلي، لأنك لم تعد تفكر في التخلُّص منها، لأنك أصبحت شجاعاً محايداً مستنيراً، ذاتك فوق مشاعرك.

الأهداف

مهمٌ أن تعرف بدايةً أن وضعك لأيِّ هدف، هو إعلانٌ رسمي أنك لا تملكه حالياً. اعترافٌ ضمني أنه بعيدٌ عنك، كأن الهدف هو توكيدٌ لا واعٍ بعدم حصولك عليه. وكلَّما ازددت رغبة بتحقيق هذا الهدف ارتفع صوت هذا التوكيد الداخلي الذي يقول هدفك غير موجود الآن يجب أن نضاعف الجهد اليوم أكثر من الأمس لإيجاده.

الآن سيصبح المؤشِّر على صعوبة تحقيقك الأهداف هو زيادة رغبتك الملحة للحصول عليها، الرغبة الشديدة للهدف هي دعم التوكيد الداخلي الذي يرى هدفك غير موجود، الكلام السابق لا يقصد لا من قريب أو بعيد التخلِّي عن الأهداف، القصد منه إدراك جديد، وسنكشف سر هذا السؤال:

لماذا لا تتحقَّق أهدافنا رغم التزامنا؟

قاعدة عظيمة بالأهداف:

«الأهداف لا تُحقَّق، الأهداف تُعاش».

هذه القاعدة بالذات يحاول المختصون بالتنمية إيصالها بمختلف الأمثلة، مرة يقولون تخيَّل أنك حصلت على ما تريد، ومرة يقولون امتن لحصوله مسبقاً، ومرة يقولون اجعل ذبذباتك متوافقة معه، ومرة يقولون ارفع استحقاقك مع ما تريد.

وقصدهم من كل ما سبق شيء واحد، «لا تنتظر»، الانتظار يولِّد الصراع مع نفسك، صراعاً بين صورة مهووس أن تصل لها وبين واقعٍ لا يتقدَّم باتجاه هذه الصورة.

من هذا الصراع ينشأ العذاب اليومي.

حسناً، كيف أحقق هدفي دون تعذيب نفسي؟

افهَمْ أولا دوافعك العميقة لتحقيق هذا الهدف الذي تصر عليه، إن معرفة دوافعك العميقة للحصول على الهدف تجعلك واعياً بمعيقاتك.

هل هي رغبتك بالوفرة؟ التخلُّص من الديون؟

هل هي رغبتكِ بالزواج؟ الهروب من تسلُّط الأب؟

أو أي سببٍ آخر، استمر بتوجيه الأسئلة لأهدافك عن دوافعك لها.

رغباتك أو دوافعك لوصولك إلى الهدف هي أهدافك الداخلية، هي التي تتحقَّق!

الغلبة دائماً للدوافع والأهداف الداخلية، ومهما كانت أهدافك الخارجية واضحة ليس لها جدوى.

كيف أوافق بين أهدافي ورغباتي؟

غيّر دوافعك.

هدفي: زيادة دخلي ٥٠٠٠ ريال.

الدافع القديم: أُسدِّد ديوني، أنجو من الفقر.

الدافع الجديد: أزيد رفاهيتي، تزيد فرص توسيع مشروعي، الخ...

من هنا يحدث الانسجام والدعم، والأهم يحدث التحرُّر، لم يعد هدفك بمثابة المنقذ بل يصبح محفزّاً لما تعيشه حقيقة.

هذي هي الوفرة الحقيقية.

علاج التعلُّق روحياً ونفسياً

أعتقد أن الهوة السحيقة بين الذات والروح هي المسؤولة عن أغلب المعاناة التي تحدث لمعظم البشر.

هذه الهوة طول الوقت تطلب الامتلاء ولا يعنيها امتلاؤها أن يكون بالخير أو بالشر.

من أكثر الأشياء التي تملأ هذا الفراغ السحيق هو البحث عن ذاتٍ أخرى تحل محلها، ومن هنا يبدأ الانجرار خلف الصور تباعاً حتى يحدث التعلُّق.

على المستوى العميق التعلُّق مريحٌ للذات معذِّبٌ للروح.

المتعلِّق مستمتعٌ بعذابه يعبِّر عنها بلذة الفراق وحلاوة الشوق، وهذه مرادفات مريحه للذات لكن هيهات أن تُريحه روحه، ستهبُّ عليه الوحشة والعتمة الداخلية أينما ذهب..

الروح مثل الملك صاحب الجاه العظيم لن ترضى بهذه الزنزانة، هي لا يرضيها إلّا التحليق والقيادة، تخيَّل أسداً أو صقراً يعيش في قفصٍ يقدَّم له ما يشتهي، احتمالية موته كبيرة، أو يعيش لكنه يتحوَّل لمسخ.

بالرجوع لموضوع الروح وعلاقتها بالذات، أحد الفيزيائيين تحدَّث مرة أن الروح لها صوت لكنه محجوب عن الجسد، ولو سمعناها لتوقَّف القلب مباشرةً عن قوته، هذا الصوت يعبِّر عن القوة الهائلة في هذه النفخة اللازمانية ولامكانية.

أحدهم عبَّر عن علاقة الروح بالجسد كعلاقة الأصبع بباقي الجسم.

الروح لم يعرف كنهها الأنبياء، بقيَت السر الغامض والمستودع المكنون لعِلم الرب.

أنت تقريباً تفقد جميع امتيازات الروح ومددها عندما تقرِّر قطع الصلة بها بانشغالك فقط بعالم الذات.

لمَّا يقع اختيارك أن تُعجب بشخصٍ ثم تدمن هذا الإعجاب ويصبح ضيف شرفٍ دائمٍ لذهنك وخيالاتك، يحدث الانشقاق الذي ذكرت، جسدٌ مستمتعٌ وروحٌ معذَّبة.

بالنسبة للعلاج له طريقتان:

١ ـ علاج روحي.

٢ ـ علاج نفسي إدراكي.

العلاج الروحي:

استرضِ روحك.. روحك دائماً تبحث عن السمو عن العلو، أرجعها لتُربتها لموطنها الأول اجعلها تسبح مع الكائنات الروحية الجبَّارة مع الملائكة.
أنا أوصيت مرةً أحداً أن يشتري مسبحة. كلَّما داهمتك مشاعر التعلُّق ابدأ بالذِكر التذوُّقي، التذوُّقي أي استطعام الذِّكر وحلاوته باللسان والقلب. انقل فِكرَك على الهواء مباشرة إلى الملكوت الأعلى، ستطيب روحك وستشكرك ولك أن تتخيَّل ماذا ستكافئك روحك إذا شكرتك!؟
التسبيح يفتق القلب ويُطيِّب الخاطر ويمزِّق كل الخواطر المُتعِبة ويحلّ محلها الورود والزهور والرحيق، شرطاً بحضورٍ وشغفٍ واستطعامٍ وحضور.
حتى لو كنت غير مؤمنٍ بوجود الرب هناك استحقاقاتٌ روحية وإن كانت ليست كصلة الخالق الجمال، الحرية، الإنسانية، الرحمة، الفن، الفلسفة، هذه جزءٌ منها مدرَكات حسِّية وجزءٌ منها معنوية، ولها مذاقاتٌ خاصة. التي تجد فيها الروح جزءً لا بأس من ضالتها وهذا يفسِّر أن كثيراً من الملاحدة الفنانين إمَّا تشكيليون أو موسيقيون أو شعراء ملهمون ينعمون بالرَّوْحنة الوجودية.
المهم كلَّما هربت أكثر من ضيق الجسد لسِعَة الروح وجَدْت المفتاح لخروجك من سجنٍ تعلّقت به.
العلاج النفسي:
هو التأمل، هذا يمثِّل صناعة الجسر عبر الهوَّة بين ذاتك وروحك عندما ترجع الصلة بينهما لن تتعذَّب أبداً بحياتك، سوف تحزن صحيح تتألَّم تيأس لكنك لن تتعذب وتعاني.
طريقته مراقبة نَفَسِك الطبيعي عبر الأنف حتى يصل لجوفك ثم خروجه دون أفكارك، تحدَّ نفسك أن لا تفكِّر وإذا جاءت فكرة لا تقاومها حتى تصل لعشرين دقيقة.
التأمل علاج نفسي دقيق جداً جداً، لمن ينتظم عليه ومعقِّمٌ لكافة الجروح الروحية.
هذا ما أعان الله على تفصيله وشكراً لكم.
تشخيص المشاعر
لو ذهبت إلى الصيدلية تطلب دواءً لألمٍ برأسك، فالحقيقة أن كل أدوية الصيدلية تناسبك لو ابتلعتها لأن ألم الرأس ممكن أن يكون سببه العين الأذن، الأنف، الخ...
لذلك مهمٌ التشخيص الدقيق، في المشاعر مثلاً تزيد أهمية التشخيص، البعض يستخدم هنا والآن والامتنان والتأمل، وجميع العلاجات الروحية ويجهل أهم شيء.

«الوعي بنفسه، التعمُّق بمشاعره الخاصة، اترك الطنطنة ومحاكاة تجارب الآخرين وإسقاطها على تجربتك الشخصية، ابقَ واعياً بحقيقة مشاعرك وخلفياتها وعمقها».

لذلك لا أستغرب عندما أسمع من البعض أنه التحق بعشرات الدورات وطبَّق عشرات الاستشارات، وعنده خلفية تنمَوية عظيمة ولكن شيئاً في حياته لم يتغيَّر.

السبب هو أنه اهتم بوعي المرحلة وتَرَك وعْيَه الشخصي، أحواله الداخلية ذاكرة مشاعره، همُّه الوحيد التخلُّص من نفسه المحبطة بأيَّة وسيلة، وهذا ضد قانون التغيير.

من أسرار الحياة الطيبة

تريد أن تكون شهيَّتك دائماً مفتوحة للحياة...؟!

أوجِد لك عالماً خاص.

لا يهمك رأي المخالفين والمؤيدين فيه، موسيقى، تنمية، رياضة، تأمل، قراءة، صلاة، حُب.

احذر أن يكون مصدر طاقتك البَشَر، أيَّاً كانوا، صديق، حبيب، زوجة، طاقة الآخرين متطرِّفة خاصة هؤلاء الذين يمجدُّونك ويصِفونَك أنك مُلْهِمُهُم الكبير.

افرح بمشاعر وحب، وحتى مَدْح الآخرين، خاصة اللطيفين منهم،

لكن لا تؤسس بداخلك أيقونة فرح تزيد وتنقص بناءً عليها.

اجعل طاقَتَك حرة.

أنواع المشاعر المنخفِضة

لدينا نوعان من المشاعر المنخفِضة:

١ ـ مشاعر قادمة من مواقف طبيعية بالحياة من انخفاضٍ طاقيٍ عابر.

٢ ـ مشاعر منخفضة قادمة من أفكار سلبية تُطحَن في داخلي.

مع النوع الأول نعم أعيشها، مع النوع الثاني أحْسُمُ الأفكار.

أكبر حاسمٍ لها هي المراقبة دون تفاعل، راقبيها فقط كل فكرة سلبية خلفها قناعة سلبية، إذا وصلتي للقناعة ناقشيها وغيِّريها.

إيجاد سلامٍ داخلي مع وضعك المتأزِّم المُنهَك هو آخرُ شيءٍ يطرأ على تفكير أي شخصٍ يعيش معاناةً وحيرة، وأصعب شيءٍ تستطيع إقناع فيه من يعيش أزمةً داخلية.

كل سعيدٍ اليوم بالحقيقة لم يعمَل مُعجزة، فقط قام بالتركيز والتبسيط، جرِّب أن تراقب إنساناً سعيداً ولاحظ كيف يبسِّط دراما الحياة، وكيف يركِّز في جمالها ومُتعَتِها.

كيف تتعامل مع واقعٍ سيءٍ مستمر في حياتك؟!

أيُّ واقعٍ سيء مستمر في حياتك، تعاملٌ مزعجٌ من أهلك مثلاً، سببه تكرار نفس ردَّة فعلك تجاه أفعالهم، يهاجمون بقوة، تدافع بقوة، يتَّهمون، تُبرِّر.

لو غيَّرت ردة فعلك المعتادة مرةً واحدة. وحقيقةً هذا أعتبره من سحر تغيير الواقع، فاجئهم بتصرفٍ جديد.

لو اتَّهموك: اسخر مُدَّ لسانك، تصرَّف كالمجنون، المهم اعمل أي شيءٍ مختلف تكسِر فيه قاعدة الدفاع والهجوم، سوف ينطفئ البندول المزعج، ويفقدون حماسهم لإزعاجك.

لأنك حرمتهم من طاقة المواصلة.

أمك، أبوك، زوجك، زوجتك، لن يفهموك وأنت تعيش دور الضحية، مهما صحْتَ أو حاولت أن توصل لهم أنهم «فاهمينك غلط»، طاقتك بالنسبة لهم أصدق من كلامك.

المتحدِّث الحقيقي عنك هي طاقتك، مشاعرك، حَسِّن طاقتك تتغيَّر معاملتهم معك، ما من قوةٍ بالأرض تستطيع أن تقف أمام إنسانٍ نوى إسعاد نفسه أبداً.

الأشخاص المزعجون في حياتنا

لماذا أنت مُستغرب...!!

من استمرار تواجد الناس المزعجين بحياتك، ومن استمرار المواقف والأحداث، وأنت تمدُّها طوال الوقت بالاهتمام والتفكير والأهمية!

قم بمسحٍ بسيطٍ لحياتك، لاحِظ كل شخصٍ أو حدثٍ اختفى من حياتك، خلْفَ هذا الاختفاء عدم اهتمام، أبداً ليست صدفةً ولا ظروفاً هي التي أبعدتهم. لكن السؤال المهم:

كيف أستطيع أن أقلّل من أهمية شيءٍ أصلاً يزعجني وينكّد عيشَتي؟

بدايةً ما ينكِّد عيشتك هي مشاعرك وليس هذا الشخص، حتى لو افترضنا أن هذا الشخص نكدي مُحتَرف.

سؤالٌ بسيط:

هل هذا النكدي زوج، زوجة، زميل عمل، يتعامل مع كل الناس بالطريقة السيئة التي يتعامل فيها معك؟ الجواب: لا.

السؤال الأبسط إذاً، لماذا؟

رجل عصبي متزوج زوجتين، لكنه يتعامل مع زوجةٍ منهما بلُطف.

مديرٌ صارم مع الموظفين يتعامل مع موظفٍ واحدٍ بلُطف.

أبٌ قاسٍ يتعامل مع واحدٍ من أبنائه بلُطف.

لماذا؟

لأن كل شيءٍ حولك من أشخاصٍ ومواقف وتعامُل، يمثِّلون حَرفياً حرفياً، طريقة تعاملك مع نفسك، لو كان في داخلي مكبِّر صوتٍ لسمعتَ نفس اللغة اللي تسمعها يومياً.

أوقف القلق والتخويف والإهانة والتحقير والتأنيب التي تمارسها على نفسك، كي يتوقف الآخرون عن أن يقلقوك ويخوفوك ويهينوك ويحتقروك ويأنِّبوك.

التأنيب والخوف

لو استطعت أن تستغني عن التأنيب والخوف حتى لو غلطت، حتى لو أسأت التصرُّف، حتى لو أن أحداً أساء تعامله معك، أنت جالسٌ تكتب قصة سعادة حقيقية بحياتك.

التعيس إذا ما استطاع أن يجرَّك لتعاسته استخدم عليك التأنيب، هذا التعيس قد يكون زوج، أهل، صديق. غلطان لو دافعت عن نفسك.

غلطان لو برَّرت له، غلطان لو استجبت.

لماذا الناس مستمرُّون بنفس هذه المعاناة، ببساطة لأنهم مستمرون بنفس الدور.

الاتهام ردة الفعل دفاع.

الاستفزاز ردة الفعل انتقام.

الزعل ردة الفعل استرضاء.

لا تقل لي إن أسلوبه مُستفِز، معي بنفس البيت، يتعمَّد أذيَّتي، أنت من أعطاه طاقة الاستمرار بردَّة فعلك.

مخْرَجُك الوحيد هو أن تَخرُج من هذا الدور البائس، جرِّب ولو لبضعة أيام مهما كان الاستفزاز، «ما من تفاعل، ما من اهتمام».

دعه يصل لليأس منك، في البداية إذا لم يرَ منك تفاعلاً ممكناً يتفنَّن بطرُقٍ جديدة لاستفزازك.

عادي...

ما صبَّرَك على المعاناة يُصبِّرُك على التشافي، «طنِّش» بَسِّط، اشغل تركيزك بعالمك الذي تحبه، ستنتهي القصة.

الماء في النهاية ستطفئ النار.

كيف أحقِّق أهدافي في ظل وجود مُعيقات في حياتي؟

نقطة الانطلاق تبدأ من القناعات، القناعة تمثِّل الإدارة العامة لكافة الأفكار، الفكرة مهما كانت قوية تخرج ميتة إذا تعارضت مع قناعاتك...

عدم تمكُّن القناعة الموافقة مع الهدف في عقلك، يعني حدوث صراع، يعني جهداً متواصلاً وتعب وثمرة قليلة، يعني أنك تنفخ في قربة مقفوعة.

المقصود بالقناعات: أي اعتقادك العام حول الهدف والوسيلة، المتضمن لأدلة وبراهين عقلية وشرعية حول صحة معتقدك الجديد.

كم مرة تسمع هذا الكلام:

لماذا لا تتحقَّق أهدافي؟ بالرغم من أني طبَّقت قانون الجذب، التوكيدات، صلَّيت، استغفرت، الخ...

أكيدٌ أن الله لا يُحبُّني!

سأعطي مثالاً على تعارض القناعة والفكرة أو النيَّة.

تخيَّل إنساناً يصرخ بأعلى صوته وبمكبِّر صوتٍ على شخصٍ أَصم!

الأهداف المعارضة للقناعات فوق أنها لا تتحقّق، هدفها دائماً زيادة يأسك شكوكك، اضطرابك، ثم توصلك للنهاية الحتمية، التخلي عن أهدافك.

كيف تبني قناعات جديدة متوافقة مع أهدافك؟

بعد تحديد الهدف بوضوح، ادخل في مرحلته النهائية كأنك ملكته فعلاً، راقب مشاعرك ستقودك للقناعات حول الهدف، المعارِضة أو المتوافِقة.

مثال: هدفك الزواج، ادخل بخيالك مرحلة تحقيقه، شعرت بخوف انقباض تثاقل، كل شعورٍ خلفه قناعة معارِضة تعرقل الهدف.

هنا أنا مضطر أن أوضح الفرق بين التخيُّل الصحيح وبين السرحان وأحلام اليقظة، السرحان بالهدف لا يقودك لأي قناعات لأنه هو هروبٌ من الواقع.

تعويضٌ عن خيبة الواقع بواقعٍ آخر مُسلٍّ، وهو رفضٌ لواقعك وليس فيه نيَّةٌ للتغيير، بعكس التخيُّل المدعوم بنيَّةٍ يضعك تماماً أمام حقيقة ما بداخلك.

إذا عرفت شعورك تجاه هدفك، ناقش قناعاتك عنه.

مثال: تبيَّن معك أنك خائف من أن تتزوج، تتقيد وتفشل في مسؤولياتك الزوجية، هنا قناعة «الزواج سجن واختبار».

انسف هذه القناعة، أسهل طرق نسف القناعات مناقشتها، أي قناعة تُناقش تَّتحول مباشرة من اعتقاد متحكِّم إلى رأي قابل للتغير.

ضع القناعة الجديدة «الزواج تعاون، تراحم، يُسَهِّل حياتي، يزيدني متعة»، أو أي قناعة تحبها، ثم انتقل للخطوة الثانية.

ادعم قناعتك الجديدة بأدلة عقلية من الواقع حتى تتثبت قناعتك، مثال: صحيحٌ أني أعرف أشخاصاً ارتقوا نفسياً ومادياً بعد الزواج، الخ...

موضوع الأدلة الداعمة للقناعة الجديدة، يكفي فيه مثالٌ واحدٌ ناجح بين مليون قصة زواج فاشلة، ففي السعادة والنجاح دائماً الأمثلة قليلة بالمقارنة.

القناعات: تعتبر هي ٨٠ % من خطوات تحقيق الهدف أيّاً كان الهدف،

٢٠ % الباقي يرجع لوضوح الهدف ثم تصوُّرك ثم توازنك.

وجدتني هناك.. في نعيم الصمت

اعتدت منذ سنوات على استقبال البهجة فور استيقاظي من النوم.

ولأني لست معتاداً على طرح الأسئلة الفلسفية عن هذه المشاعر، إنما أكتفي بالركوب خلفها كسائحٍ مُتجوّل.

غيَّرتُ العادة هذا اليوم، وقُمْتُ بالتنقيب في جوفها وسألت: من أين يأتي هذا الابتهاج بعد النوم؟

أعادتني الذاكرة لأولى أيامي في مجال التنمية، والصراع والصدام الذي كان بين واقعٍ مؤلم وحلمٍ بالتغيير.

صارت كل معلومةٍ جديدة تزيدني ضيقاً وحزناً، وتشتيتاً وضياعاً أكثر.

تسلل اليأس إلى قلبي من نفسي، والشكوك في كل المنهج برمَّته، أفكاري كلها أجمَعَت بصوتٍ واحد: «أنت تضيّع وقتك، ما فيه أمل».

وَقَعت عيني فجأة على تجارب التأمل وصمت الأفكار، كان هذا في العام ٢٠٠٤ ـ ٢٠٠٥ م.

أول تجربة تأمل لي، كأني دخلت غرفة العناية المركزة، والتأمل، بمثابة مشرط الجراح الذي يفصل جسدي عني.

حقيقةً شعرت كأني جَسَدَان، جسدٌ ممتلئ بالدموع والألم، والتعلُّق، وآخر لا أعرف عنه شيئاً إلا أنه لا ينتمي لتجاربي السابقة بتاتاً.

خرج هذا المولود الجديد (جسدي الآخر) بعد نومٍ عميقٍ لأول مرة، فتحت عينيَّ على صباحٍ جديدٍ لكن ليس بالخارج، إنما بداخلي، قلبي يضحك لأول مرة، ونسيمٌ يحرّك الحياة ودفءُ الشمس يتقدَّم ليواجه كل جليدِ الخوف.

استجمَعَت أفكار جسدي القديم قوَّتها وكانت تُلِحُّ أن هذا الحدث عابر، «سينتهي بك المطاف للفشل».

زادت علاقتي بالتأمل، كانت كل الإجابات توصلني بالمصدر وترشدني: «لا تفعل شيئاً، لا تفعل شيئاً، لا تفعل شيئاً».

انتقل هذا الجواب بداخلي كنضج وليس كمعلومة أستطيع شرحها، وهذا شأن كل الأجوبة الروحية، هي متقدّمة على العقل، لا يستوعبها.

ومن مصلحتك أن لا يتطفَّل فيها.

بعد فترة طويلة من المتعة المجانية التي أجدها، والسلام المرافق لي بكل تقلُّباتي

وإيجادي للفرح من أشياء كنت أعتبرها بالسابق مُملة وتافهة، جلوسي أمام البحر، الإنصات للحنٍ ما، التمشي حافياً، مراقبة النجوم، النوم داخل السيارة.

أدركت أني كنت هناك، خلف الصمت لا أحتاج شيئاً، أحببت واقعي فأحبَّتني أحلامي.

كان نداء الحب يطلب مني أن أردِّد خلفه «ليس مطلوب منك أن تعمل شيئاً اليوم، لا توكيدات ولا ترتيلات ولا خيالات، حتى تَجِدني لا تغيِّر نفسك، أحِبها.

نصيحة مُحِب

عندي لك نصيحتان، واحدة عن تجارب طويلة لا علاقة لها بالتنمية، والثانية خاصة بمجال التطبيق وفِكْر التنمية بشكلٍ خاص.
أعتقد أنها ستفيدك.
النصيحة الأولى:
احذر، انتبه أن تتورّط في صداقة أو علاقة تتكشَّف أمامها بجوانبك المظلمة ونقاط ضعفك وأسرارك حتى تختبر نضج هذا الشخص روحياً وفكرياً.
لأنك إذا ما فعلت هذا وتكشَّفت أمام شخصٍ اكتشفت لاحقاً أنه مختل نفسياً ومعتوه فكرياً، ستكون هذه العلاقة بوابة جحيمٍ في حياتك.
ستكون بين نارَين:
إمّا تستمر بمسلسل المجاملات اليومي الغبي حتى ترضي غرور هذا الأحمق، أو تنسحب منها. لكن «عينك ما تشوف إلا النور راح يلاحقك بشرّه وسمومِه».
ومع ذلك الخيار الأقوى، فإن تجاوزه وإطفاء شرّه ومَكْرِه بطاقتك ونواياك ولفظِهِ خارج حياتك، مع الأيام سيندثر ويتلاشى، لن تبقى منه إلّا ذكرى درسٍ مهم بحياتك.
في العلاقات المختلة، لا يكفي الابتعاد جسديا، تأثير أي شخصٍ عليك مرتبطٌ بتفكيرك فيه داخلياً، ابتعاده نهائياً من عالمك هو بالتوقُّف عن التفكير فيه.
النصيحة الثانية:
سبب كل تشويشٍ حين تحاول أن تُحَسِّن مشاعرك وحياتك هو اعتقادك أن البهجة والسعادة هدف، والممارسات هي وسائل، وسأوضح هذا المعنى.
التأمل ليس هو سبب السكون، التركيز ليس هو سبب النجاح، هذه الأفعال يطبِّقها العشرات لماذا لا تنفع إلّا مع ثلاثةٍ منهم مثلاً؟
الكل يمارس والبعض يَجني لماذا؟
إذا كنت غير سعيد وتعتقد أن التأمل سيسعدك سيتحوَّل التأمل لسببٍ آخر لجعلك أكثر تعاسة، الذين تغيَّرت حياتهم بعد التأمل لم يكن هدفهم السعادة، كانت أهدافهم إيجاد رسائلهم الروحية.
جعل السعادة هدفاً يومياً يزيد حساسيتك تجاه ما يعارضها، لا تفعل شيئاً بيومك بشكلٍ ضاغط ظنًّا منك أن تركه يُتعسكَ.

هذا ما يجعل كل زوجٍ يتحسَّس من سلبية زوجته، عندما قرَّر أن يتغيَّر بدأ يشخصن الأمور ضدَّه وهو قبل نيَّة التغيير عادي، وكل أُم تنفجر أمام صراخ أولادها، وقبل عادي.

املأ طبعاً حياتك بكل ما هو جميل، عيشاً وتفاعلاً وتركيزاً، لكن انتبه أن تعتبر مشاعرك وطاقتك مُكتسبات يجب الدفاع عنها تجاه أيِّ أحدٍ يقف في طريقها.

تساؤلات حول عيش اللحظة

١ ـ يسألني البعض أنه قرر خوض تجربة عيش اللحظة استجابة للمعاناة الحالكة التي تضغط على حياتهم وأعصابهم وأنهم يرغبون فعلا التحول لحياة هانئة مستقرة لكنهم يتفقون على أنه لا تكاد تمر بعض الأيام حتى ينهاروا ويصيبهم الإحباط الشديد ، ثم ينتقلوا لحالهم الأول إن لم يكن أسوأ ..

تمر الأيام يخف هذا الإحباط ثم ترجع لهم الشهية مرة أخرى لتجربة اللحظة ويخوضها ثانية فيسقطوا ثانية ومن ثم ثالثة ورابعة ... إلخ

هؤلاء تكمن مشكلتهم ليس فالأسلوب بمعنى لو راجعت معهم حول إجراءات عيشهم للحظة لن تصل إلى نتيجة أو جدوى ..

إشكالية هؤلاء فالمعنى العميق حول مفهوم عيش اللحظة.

٢ ـ يعتقدون أن مفهوم عيشهم للحظة هو منهج إيجابي يقوم على كتم المشاعر السلبية

التظاهر بالفرح ، كبت الغضب ، المجاملة ، الإيثار على النفس ، وتخيل أصلا لو أن قطعة قماش مضى عليها شهور لم تتنظف ثم وضعت عليه أفخم أنواع العطور هل سيتغير شيئا من رائحتها ؟! الداخل الممتلئ بنفايات المشاعر السلبية عبر السنين وتجارب الألم لن يفيده أيضا عطور التصنع بالأخلاق الحميدة ...

نرجع لمفهوم عيش اللحظة الغائب عنهم ، أنت عندما تقرر حضور فاللحظة ، لست هنا في عملية تعديل سلوك سلبي لسلوك إيجابي ، هذا لا يمد للوعي بصلة هذا أقرب تعريفاته أنها نفاق شعوري.

٣ ـ وهو من أعظم مسببات الانفجار النفسي ، يعتمد صاحبه على تجميع غضبه يوم بعد يوم ثم لحظة فاصلة ينفجر غضبه كنافورة عالية ، وثم يبدأ بالشتائم الذاتية لنفسه وحظه ويصاب بالإحباط ، لكنه لو أدرك أنه غير مطلوب منه دفن مشاعرة وأنه جوهر اليقظة هي أنه يكون في حالة سماح وقبول لما يعتريه باللحظة، هذا السماح يشمل مشاعره السلبية وسلوكه المنفعل ..

البقاء فاللحظة يعني أن تحب وتغضب وتفرح وتكتئب وتغفر وتلوم وتفوت وتشك وتوقن وكل هذا وأنت تشاهد كل هذا بعين التقبل ..

في أحزانك تترك ملاحقتها بتساؤلاتك فقط تدعها تواصل سيرها بعدما أخذت نصيبها من عيشك فيها.

٤ ـ عندما تغضب لا تكبته فبداياته تعبر عنه في لحظته ثم تتوقف عن اللحاق بتوابعه اللوم والتأنيب تتفهم نفسك وطبيعتك البشرية وهذا يساعد في قلة ورود الغضب عليك ..

هذي هي مفاهيم اليقظة الحقيقة التي تدعوك دائما لتكون إنسانا بين عصمة الملائكة ولعنة الشياطين.

كيف أحصل على جنَّتي الداخلية؟

أعيش جهنم حارقة بصدري لا تتركني أعيش بجنة داخلية (هاتان العبارتان قالها لي أحد الأقارب، بين العبارتين مدة سنة).

ماذا فعَل؟

اشتغل على الأفكار والعلاقات، كل العلاقات التي كانت تستنزفه، أخرَجَها من حياته باستثناء الملاصقين له، اتخذ إجراءً حازماً أن لا يسمح لأحد أن يعكِّر صفوه مهما كان.

ليس بالصراع بل بالتجاهل، واختار الأفكار الجميلة وأخذ يردِّدُها بداخله ويستشعرها ويصدِّقها ويتخيَّلها .

طابت نفسه وارتاح خاطره وآمن أن الحياة هي ما نقوله لأنفسنا ونصدّقها.

إذا تلخبطْتَ وتشتَّت وعكَسَت معك الأمور

إذا تلخبَطْت وتشتَّت وعكَسَت معك الأمور اعمل التالي:

١ ـ لا تفكِّر، الأفكار في لحظات الحيرة هي أفكار ضالة هدفها ضياعك أكثر.

٢ ـ نيَّة سلامٍ داخلي.

أُبشِّرك، كل عمل تشتغل فيه على نفسك من تركيز وأفكار ونوايا وتستمر به ستجد حصاده، ثق تماماً سيأتي يومٌ سيدمن عقلك على مشاعر البهجة والسعادة دون جهد.

لو كنت الآن متضايقاً وتشعر بيأسٍ من حياتك، هذه ليست حقيقتك أبداً، هذه مجرَّد فكرة استطاعت التظاهر بأنها حقيقتك.

ضع فكرة جديدة أنك سعيدٌ ومبتهج، وكرِّرْها وصدِّقها مثل تصديقك لفكرة أنك تعيس، ولا تصدِّق الأعذار الفارغة بالظروف والأشخاص المؤذيين حولك، كلُّهم سيختفون أو يتوقَّفون في طريق التغيير.

طاقة الغضب والتعامُل مع الكَبْت

طاقة الغضب، والقلق، وأي طاقة سلبية، بعد فترة طويلة من التكتُّل إذا لم تحسم وتتحرر تحوَّلت بداخل الجسد إلى:

١ ـ أفكار

٣ ـ أمراض

ولأن الجسد إسقاطي بطبعه، سوف يُفسِّر صاحب الطاقات المتراكمة معاناته أن سببها

خارجي الآخرين والقَدَر، ويستمر بتصديق كذبته والدفاع عنها.

ويستمر بتفريغ ألَمِه المتراكم بطريقتين:

١ ـ هجومية: شتم الآخرين وملاحقة أخبارهم.

٢ ـ دفاعية: الانزواء والعزلة وإهمال نفسه وجسمه ونظافته.

الثلاثية الخارقة للتعامل مع الطاقات المكبوتة:

١ ـ التأمل وخاصة تأمل الجسد.

٢ ـ رياضة بسيطة.

٣ ـ النوايا.

بالتأمل تفتَّت جذورها، والرياضة تفرغها، وبالنوايا، خاصةً نوايا الخير والحب والجمال، لك وللآخرين وللكون، تشحن طاقةً إيجابية، ويظهر لك واقعٌ جميل، ويحيا جسدك طاهراً مُبتهجاً.

التعامل مع المخاوف العالية

أمام المخاوف العالية

لا تقم بتمرين إيجابي أو تفكير أو خيال إيجابي للتخلُّص منه، الشعور السلبي العالي يعني حالة طوارئٍ بنفسك تحتاج معالجةً مختلفة.

أي اقترابٍ من هذا الشعور العالي بالتخفيف سوف يزيده.

الحل:

١ ـ إذا كان لديك خوفٌ عالٍ من حدوث شيءٍ لك تخيَّل حدوثه، عِشْ مشاعره.

٢ ـ تقبَّل ما حدث تماماً.

قد يُطرح اعتراضان على ما سبق:

١ ـ أني إذا تخيَّلته سوف أجذبه، الجواب: لا، لأن الجذب يتحقَّق بالنيَّة، والنيَّة هنا ليست الحصول عليه، النيَّة هي الوعي به.

٢ ـ لماذا لم توصي بحل المخاوف العالية بذِكر الله، والقرآن أشار أن الطمأنينة مرتبطة بالذِّكر؟

جوابي هو: نعم، لكن القرآن لمّا تحدَّث عن ذِكر الله ربطها بالإيمان بأول الآية: الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذِكر الله.

ألا بذكر الله تطمئن القلوب، أي القلوب المتصلة الذِّكر يفيد القلب المتصل بالله.

خلاصة ما سبق

إذا داهمك خوفٌ أو قلقٌ (عالي) فكِّر بحدوث ما يقلقك، اسمح لنفسك بعيشه كاملاً.

ثم يأتي دور البلسَم المجرَّب، التقبُّل التام له.

الوعي

ما يفصل بينك وبين حياة حقيقية هو ظهور الوعي، إذا ظهر الوعي بحياتك، إذا ظهر بجسمك، إذا ظهر بمشاعرك، فأنت بدأت تعيش فعلياً.

الوعي يحجُب عنك أكبر شيئين ينغِّصان ويحطِّمان حياتك:

١ ـ التأنيب.

٢ ـ التعلُّق.

أعظم مرحلة بالوعي تصل لها، هي حين تصل لمرحلةٍ تعرف أن تتعامل مع مشاعرك المنخفضة دون دراما.

إذا وصلت لهذه المرحلة، ما أجملك وما أعظمك .

التعيس يرى السعيد متَصنِّعاً.

سيء الظن يرى المتفائل مُبالغاً.

المُنشغل بالآخرين يرى الحُرَّ مثالياً.

أسوَدُ القلب يرى خدمة الآخرين رياءً ودعايةً شخصية.

الشعور السلبي الملازم لك

الشعور السلبي الملازم لك بسبب أو بلا سبب، هذا رفض متضخّم كأنه ورَمٌ مُلتهب، من أعراضه العصبية والصراخ والتحسُّس الزائد، والشعور بمعاندة الحياة.
نومٌ متقطِّع، ألَمٌ بالرقبة بالأكتاف، وزنٌ زائد، شهية للطعام مستمِرَّة، كل هذه ردود لا واعية غاضبة من هذا الألم الداخلي يُسقِطُها خارجياً على الآخرين.
كل شيءٍ يتَحَسَّن ويَرجع لطبيعته، يخف الوزن، يتعمَّق النوم، تزداد الحيوية، عندما يُزال الورم النفسي، لأن كل الأعراض السابقة هي نوايا دفاعية لبقائه.
الورم النفسي أقصد فيه المشاعر اللي أحسها طول الوقت دون سبب، وذكرت أهم علاجٍ لها التأمل اليومي البسيط بهدوء دون تشدُّد.
إذا كنت في هذا المستوى، تجربة التأمل تعتبر ضرورة مُلِحَّة بالنسبة لك، الهدف من التأمل هو أن تلتقي بجوهر الألم عارياً من أي فكرةٍ ثانية مُضلِّلة.
التأمل بالنسبة لك سيدعمك بالشجاعة لترى أن ألَمَك صغيرٌ جداً لكنه محفوفٌ برفضِ وجوده، التأمل سيأخذ بيديك لنورٍ جديد لم تكن لتعلم بوجوده وتأثيره.
طبيعة السعادة أنها لا تحتاج لسبب، الحزن وحده يحتاج لهذا السبب، لكن اختلال الطاقة بالداخل عبر تراكم الألم جَعَلَت الحزن هو الأصل والسعادة مُكلفة.
بعد التأمل يأتي النضج، هنا تنتشر العافية بأرجاء قلبك وجسدك، يُشرِق الوعي ليصافح روحك.
لم يعد مهماً إن كانت اللحظة مرغوبة أو مكروهة لأنك تحرَّرْت.
إذا خرجْتَ عن اللحظة!
اجعل بوابة رجوعك للحظة الرجوع للتنفس

طاقة الحب شفاء

الوعي العالي هي مرحلة فيها تكتشف أن الشعور الجيد ليس له مقابل لتحصل عليه، في هذا المستوى إسعاد النفس يصبح من أبسط الأشياء على الإطلاق.
استغل أي يوم لا تشعر فيه بتأنيب أو غيرة أو تملُّك أو غضب من الحياة، واطلب ما تريد لأنك مُتَّصل مع موجة الحب، طاقة الحب تُسَخِّر لك فوق ما تريد.
الحب موجودٌ بقلبك يتجاوز المعقول، لا تنتظر من عقلك أن يشرحه لك لأنك لن تفهمه، استشعره واحتضنه بلا مقابل، دعه يسري بجسدك، أُقسم لك سيشفيك.

الفرق بين الرسالة والانعكاس

الخارج ليس دائماً انعكاس.

قد يكون انعكاساً وقد يكون رسالة، وقد يكون الخارج انعكاساً ورسالةً بنفس الوقت. كيف أُفَرِّق بين الانعكاس والرسالة؟

لو وُجِد شخصٌ لاحظ تعلُّق البعض فيه جداً. يرتاحون له راحةً عظيمة يمدحونه وهو ناقمٌ على نفسه كارِهٌ حياته.

الانعكاس: عندك صفات عظيمة.

الرسالة: وجِّهها لنفسك.

حدوث عدم التوازن معك من الآخرين:

التعلُّق الشديد، النفور الشديد، هو رسالة لك أنك تتوازن، وانعكاسٌ لصفاتٍ فيك لم تمنحها نفسك.

الاتصال بالمصدر

عندما تتَّصل بالمصدر بشكلٍ كامل.
ما هو المصدر؟
روحك
روحك هي المنطقة الآمنة، هي الجزء المُتَّصل بكل عوالمك.
هي نفخة الرب، فيها يتواجد.
حُبٌّ آمنٌ ليس فيه فراق.
سلامٌ تام ليس فيه خوف.
نورٌ يستَوعب ظلامك.
كيف أتَّصل بهذا المصدر؟
عن طريق إزاحة الأفكار المُزمِنة، واستبدالها بالوعي.
ما الفرق بين الأفكار والوعي؟
الأفكار هي مُخترِعة الزمن، مُسبِّبة القلق.
الأفكار المُزمنة تعطيك هوية خطيرة أنه لا سبيل للسعادة إلَّا بطريقتين:
١ ـ إنجاز مادي: وظيفة، شهادة.
٢ ـ تحسُّن علاقات: الزوج، الحبيب يتحسَّن معي.
خطورة هذا أن المرتبط بوجود هذين الشيئين تكون السعادة عنده مؤجلة حتى إشعارٍ آخر، حتى يتحسَّن الوضعان، قبل تحسُّنهما لا يمكن أن يشعر بالسعادة إطلاقاً.
أي شخصٍ حزين ويشعر بتعاسة مزمنة، السبب هو انتظاره انفراجاً بأحد هذين الأمرين، وفكرة إمكانية السعادة دونهما يعتبرها ضرباً من الوهم والخَيَال.
أما الوعي الذي هو النعمة الفعلية لصاحبها بالكون، كسر هذه الهوية وضربها عرض الحائط، أخيراً استوعب أن السعادة يمكن إيجادها دون سبب.
الكلام السابق مستفز للذين ارتبطوا ارتباطاً شديداً جداً بتحسُّن الخارج، وصعوبة اقتناعهم بهذا الكلام طبيعي جداً، بل ممكن أن يتصادموا معك ويغضبوا منك.
فالمعاناة هي التعلُّق بالخارج.
النعيم هو أن تجد ما تبحث عنه بالداخل.
هذه الحقيقة يصدِّقها فقط من ذاقها.
هل من طريقة عملية للاتصال؟

أوقِف عقلك الحاكم، جرِّب لمدة أسبوع أن لا تحكم على أي شيء، لا تحلِّل، لا تقارن، لا تصِف.

ما الذي يحدث لو فعلتَ هذا؟

سوف تسُدُّ كل الثقوب التي تتسرَّب منها طاقتك، وسوف يمتلئ داخلك بطاقة الحياة، وستجد معنى الحياة الحقيقي، ستسعدك التفاصيل الصغيرة، ولن يوحشك أبداً أن تكون وحيداً.

إذا تعثَّرت إحدى الصداقات

إذا تعثَّرت إحدى صداقاتك لا تبحث عن إصلاحها، امضِ بحياتك، نفق العتاب ليس في آخره أي ضوء، سوى استنزاف طاقتك.

كلّما تعودت على جعلك طاقتك هي أولوية خرجْتَ من عالم الأحلام المُرهِق، وصِرْتَ حقيقياً

لا يدخل بحياتك إلّا الأصدقاء الحقيقيون الجميلون.

الطاقات السلبية وتأثيرها عليك

الطاقات السلبية المتراكمة من تجارب قديمة وصدمات تتحوَّل لأفكارٍ تقودك، أي فكرة إيجابية يعترضها أمران:

١ ـ جسدٌ محتل من هذه الطاقة.

٢ ـ أفكار.

الفكرة الإيجابية للجسد المحتل بالطاقات السلبية تثير مئات الأفكار السلبية بنفس الوقت، هذه الطاقة تكون نائمة حتى تبدأ تغيِّر أفكارك تزيد نشاطها.

هذا الذي يفسِّر شعور الشخص بالضيق أو الصداع أو آلام بالأكتاف والرقبة عندما يبدأ تأملاً أو خيالاً أو أي تمرينٍ مع المشاعر أو تكرار أيِّ فكرة إيجابية.

كم شخصاً تعرفه تأثر وقرَّر تغيير حياته، يوم ويومين وتوقف، سبب توقُّفه أنه كلَّما زاد تفكيراً إيجابياً زادت طاقته السلبية الداخلية بالتفاعل.

المقولة الشهيرة «جفِّف المستنقع وسيذهب البعوض»، ينطبق على كلامي السابق حرفياً.

المستنقع هي الطاقات المتكدِّسة، هي التي تجلب كل فكرة سلبية بالحياة.

لن يجدي قتل البعوض طالما المستنقع موجود، الآن وَصَلَت الفكرة، جفِّف مُستنقعك الداخلي تذهب بعوض أفكارك، مقترحاتٌ للتحرُّر من الطاقات المتراكمة:

أولا، التحرر من الطاقات من أسهل الأشياء وليس كما يشاع أنه محتاج تعقيدات طريقة وحدة من التي سأذكرها كفيلة بالتحرر بإذن الله.

طرق التحرر من الطاقات السلبية:

١ ـ التأمل.

٢ ـ مراقبة الألم النفسي.

٣ ـ تمرين الخيال: تخيَّل دخاناً أسود يخرج من منطقة الصدر.

٤ ـ التنفس العميق.

٥ ـ التنفيس والتفريغ، استرجاع الحدث وفعل ما لم تفعله وقتها.

٦ ـ المشي والرياضة.

٧ ـ الجلوس صامتاً قُدَّام البحر.

٨ ـ الماء والملح.

٩ ـ الاستغفار.

ليس مطلوباً منك أن تقوم بها كلها، واحد أو اثنين كفاية، شخصياً أرى المراقبة من أعمقها وأخطرِها على الإطلاق ويُفتِّت الطاقة السلبية من آخرها ومن جذورها.

علاج الضيق والانزعاج المستمر!

الضيق والانزعاج المستمر له علاجٌ فَوري وسريع.

تقليل الأهمية، علاقة الشعور السلبي بالمبالغة علاقة جذرية، جرِّب أن تقلِّل من أهمية ما تريده أن يتغيَّر الآن.

الارتياح الداخلي لم يعد سرَّاً ولغزاً مُحيِّراً، أصبح متاحاً وسهلاً لكل أحد مهما كان وضعه، بعدما تعمل على تقليل أهمية ما تراه مهماً أن يتغير.

انتبه من الكذبة التي يروِّجُها عقلك أن هناك ما لا أستطيع تقليل أهميَّته، هذه مصيدة العقل المتكررة، كل شيء قابل لتقليل الأهمية، لا يوجد استثناء.

الناس تراك كما ترى نفسك.

الناس تراك بالضبط مثل ما ترى نفسك وتتعامل معك بالضبط مثل ما تتعامل مع نفسك.

هل ترى نفسك جميلاً، مؤثِّراً، مُلهماً؟ كذلك سترى نفسك.

هل ترى نفسك مُهَمَّشاً، لا قيمة لك، ضائعاً؟ كذلك سترى نفسك.

بالمناسبة أنت لا تحتاج لدليلٍ خارجي يُثبت أي صِفةٍ فيك، بمُجرد ما تؤكِّدها وتستشعرها فيك ستصل للآخرين.

كيف تتعامل مع نفسك؟

تعاملها بتأنيب ولَوْمٍ وغَضَب وقهر كذلك سيعاملونك، تعاملها بحبٍ وأمان مهما جرى، كذلك سيعاملونك، أنت مَصدَر ما يحدث لك.

كل شخصٍ اليوم أنت تراه مُلهِماً والآخرون يعاملونه بلطف لا يملك شيئاً خارقاً ليس موجوداً لديك، لقد حقَّق هذين الأمرين:

١ ـ غيّر نظرته لنفسه.

٢ ـ حسّن تعامله معها.

الحضور باللحظة

مع بداية نهارك وأنت
تُغذِّي نفسك بالأفكار السلبية
وتتفاعل مع الأحداث السلبية
وتسترسل بالخيالات السلبية
وتريد أن تشعر بمشاعر إيجابية؟!
سلامات!

عندما تكون كتلة من الحضور الحي اليقظ باللحظة، فإن تأثير هذا لا يقتصر على نفسك بل يتعدَّى ذلك للتأثير على من حَوْلِك.

جرِّب أن ترفع مستوى حضورك باللحظة، وراقب تأثير هذا على عائلتك بالذات، كيف تتحسَّن طبيعتهم وتنتشر السهولة في منزلك، الحضور ذوبانٌ لكل التيارات السلبية.

بعد أن تدخل عالم الحضور وتتعمَّق فيه وتمارسه لفترة من حياتك وتتعرَّف على أسراره تستغرب أصلاً كيف كنتَ تعيش من قَبْل. بدون هذا السر الأعظم.

جرِّب أن تعمل خيراً

جرِّب بيومك أن تعمل خيراً وانْسَه، شجِّع شخصاً، امنحه الحب، امدحه اخدمه، ولو بشيءٍ بسيط، ادْعُ له بسرَّك، وانسَ تماماً عملك، ما يأتيك من خيرٍ سيفاجئك.
لو قُمت بهذا الشيء من قبل وحدث معك العكس، راجع نيَّتك، ما هو هدفك من هذا العمل، أن يرد لك الجميل أو يكافئك، هذه نيَّة مضطربة، قم بها دون انتظار المقابل.

انتبه

الهاشتاقات والتغريدات والتحليلات عن الأوضاع والمستقبل، كافيةٌ أن تُدمِّر نفسيتك سنة إذا تفاعلت معها، هي بندولٌ محرقٌ جداً ومخيف، وتجمُّعٌ رهيب لطاقات اليائسين.

ما عليك منهم، كل شخصٍ يتكلَّم عن مخاوفه وليس عن المستقبل، اطمئن مرَّتين:
أولاً، بشكلٍ عام الخير والسلام يتضاعف، ثانياً، بشكلٍ خاص عالمك بيَدِك.

املأ حياتك بما يسعدك بنفسك

املأ حياتك بما يسعدك بنفسك، اعتمد على روحك.

لا تَدَع إنساناً آخر يملأ حياتك ويكون مصدراً لبَهجَتك، بقدرِ اعتمادك عليه سيكون انسحابه مصدر فراغٍ قاتلٍ يمزّقُك.

الأصدقاء والأحباب ـ بالذات الطيّبين منهم ـ هُم بَهجة الحياة وداعمٌ مُهم فيها، لكن التعلُّق بوجودهم انعكاسه مُضِر بحياتك.

اسأل نفسك «من أنا بدونهم؟».

لو كُنتَ بحالة انفصالٍ أدَّى إلى ألمٍ عاطفي وفراغ داخلي، أول خطوة لتشافيك هي الانفصال عن الزَّمَن تماماً، الزمن بماضيه ومستقبله هو البنزين الذي يُزيد نارك.

الحضور هو التَرَقِّي والامتلاء، هو وحدَه القادر على إخراجك من أَلَمِك، حضور يومٍ بعد يوم يحلُّ كثيراً من العُقَد النفسية والروحية، ما لا يقدر عليه غيره.

الطاقة السلبية الراكدة

عدو الطاقة السلبية هي الحركة، الطاقة السلبية راكدة، حين تتحرَّك تقطع عليها الخط.

إذا شعرت بخمولٍ وجسدك مُنهَك وقلبك غير مُقبِلٍ على الحياة تحرَّك.

تبدأ هذه الطاقة ضعيفة، سهلٌ الخروج منها، لكن إذا تفاعَلْتَ معها ودَخَلْتَ بنظامها أياماً وأيام نفس ردة الفعل، تمكَّنَتْ منك وأصبحْتَ أسيرَ عالمها المُظلِم.

ردَّة الفعل المطلوبة منك بالمناسبة بسيطة جداً، أن تمشي، أن تذهب البحر، أن تجلس جلسةَ تأمل.

وبذلك تُحفِّز مستقبلات الطاقة عندك المقفلة بسبب كَسَلِك وخمولِك.

كي تعيش بالشكل الصحيح، افهَم هذه المعادلة ترتاح.

مشاعرك مُنخفضة يعني طاقتك منخفضة، مشاعرك عالية يعني طاقتك عالية.

إذا فَهمت هذه المعادلة فَهمت سرَّ الحياة.

لماذا يتفاوت الآخرون بعيش اللحظة؟

لماذا يتفاوت الآخرون بعيش اللحظة؟
شخصٌ سريع التواجد فيها والاندماج معها، وآخر يجد صعوبةً شديدة وشروداً ذهنياً وتشتُّتاً ومعاناة.
الفارق بينها شيءٌ واحد مهم وجوهري، وهي العوارض المُشتِّتة،
وهي نوعان:
١ ـ نوعٌ يسهل إصماته، وهي الخواطر السلبية.
٢ ـ ونوعٌ يستحيل إصماته، وهي الأفكار السلبية.
ما الفرق بين الخواطر السلبية والأفكار السلبية؟
الخاطرة: ليس لها طاقة وليست مُستمدة من قناعة، مُجرَّد صوت.
الفكرة: هي طاقة القناعة التي تحملها.
الذين يجدون مشقة بعيش اللحظة هم مَن يُعانون من أفكارهم السلبية، وهذه الأفكار لا سبيل لإصماتها إلَّا بنسف مصدرها التي هي القناعات.
كيف ننسُف القناعات؟
لقد تكلَّمْتُ عنها بالتفصيل في الصفحة ٤٠.
فأقول لو كنتَ بمرحلةٍ أمور حياتك فيها متوقفة، المادية الاجتماعية الصحية، بدايةً أنشئ فكراً عميقاً. اشتغل على أفكارك وقناعاتك، مفاهيمك العميقة، هذه هي البُنْية التحتية لقيام حياتك.
كرِّر توكيداتٍ إيجابية تدعم فكرك الجديد، استشعرها وصدِّقها.
وحتى لا يكون تأثير التوكيدات عكسياً كرِّر التوكيدات الذاتية فقط.
لأن التوكيدات نوعان:
١ ـ ذاتية، ٢ ـ ماديَّة.
الذاتية المتعلِّقة بالقبول والحب والسلام، والسعادة غير المشروطة، وليس لها أثر عكسي،
والمادية هي التي تخص العلاقات وتغيير الأوضاع، ولا يناسب قولها بمرحلة رفضٍ للواقع.
نرجع لموضوعنا السابق:
الطريق للتنوير لا بُدَّ أن يمر بمرحلة بناء عقلي جسدي.
هذا يمثِّل سور البيت وحمايته، ابدأ هذه المرحلة بشفاء أفكارك.

هذه هي اليقظة الأولى: مداواة أفكارك عن نفسك والآخرين والحياة، متابعة قناعاتك وتحسينها، هنا فقط تصبح اللحظة سهلة لانعدام الأفكار السلبية، ويقلُّ شرودك الذهني. وأخيراً انتهت الأفكار السلبية التي تذكِّرُك بأنك غلطان وفي شقاء، وتتحايل على نفسك، ولم يبقَ إلّا خواطر بمجرَّد الإعراض عنها تذوب.

المعاناة: هي أن تكون ٩٠ % شكل، و١٠ % وعي.

التنوير (النعيم): هو أن تكون ٩٠ % وعي، و١٠ % شكل.

حينما لا يتبقى منك إلَّا حضور، وتتلاشى كثافة الشكل الثقيلة وطاقته السلبية، تصبح شفافاً خفيفاً مشرقاً، حينها تكون السلام الذي تريد أن تراه.

سرٌّ من الأسرار الضخمة لرفع وَعيِك بفترة قياسية

إذا كنت أمورك تسير بشكلٍ سليم وكانت مشاعرك متدنيّة، وبمجرَّد ما ترتفع تحصل لك كركبة في حياتك، إن هذا تدمير ذاتي.

إنه تدمير ذاتي لشعورٍ عميق عندك أن هذه السعادة أكبر منك.

الوعي أهم من المشاعر، قد ترتفع مشاعر إنسانٍ وَعيُه تحت ٢٠٠ أحياناً لتصل لـ ٥٤٠ البهجة، لكن كونه غير معتادٍ على وعي هذه المرحلة يخاف ويتوتَّر ويرتَبِك.

ويعمل على تدمير هذه المشاعر العالية بطريقة غير واعية بخلق مشاكل أو جذب أحداث خارجية سيئة، حتى يرجع لمستوى وَعيِه، منطقة الراحة بالنسبة له.

الأمر الخطير أنه يبني قناعة لديه بأنه كي يعيش بالشكل السليم يجب أن لا يفرَح، من هنا كان تخوُّف الكثيرين من الضحك والفرح لأنه ينشِّط تلك القناعة عندهم.

كيف أتصرف؟

مرة أخرى، أي حدثٍ سلبي يحصل لك في مرحلة مشاعر عالية حافِظ على ردِّة فعلك هادئة، انتبه هذا سر من الأسرار الضخمة لرفع وعيك بفترة قياسية.

الدعاء وعلاقته بالمشاعر ..

من يطلب الحصول على شيء قبل أن يستشعر مشاعر أنه حدث بالفعل، مثل الذي يطلب الأولاد وهو لم يتزوج. (ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة).
استشعار حدوث ما تريد كأنه حدث بالفعل الآن، هو التجربة الاستباقية التي تؤكِّد أنك جدير به، ورسالة عاجلة لما تريد أنك مستعد له.

أنواع الناس في الحياة..

الناس في الحياة بالمجمل ثلاثة أنواع:

١ ـ ميِّت.

٢ ـ يمثِّل الحياة.

٣ ـ يعيش حياةً حقيقية.

النوع الأول:

أصحاب هوية الضحية، بصراع دائم مع الآخرين وتعلُّقٍ بهم، حياتهم عبارة عن مرارة ومظلومية، يومياتهم دراما سوداء بطلها أنا المظلوم.

هم كالأموات لا يختلفون عنهم إلَّا بالتنفس والكلام والحركة، لكن داخلهم ميِّتٌ خواء، تمر عليهم الأيام والأعوام، لا يزدادون إلّا معاناةً وأسى.

النوع الثاني:

أصحاب الشخصيات الحديدية، المتمسِّكون بالصورة المثالية، المتزمِّتون بالمبادئ الصعبة والقوانين الصارمة، الممتلئون بالخطوط الحمراء.

يضحكون بوجوه غير ضاحكة، يتفاعلون أحياناً بعيون متحجِّرة، مشاعرهم مكبوتة، يتظاهرون بالقوة والتماسك ويبطنون الضعف والضياع.

النوع الثالث:

أصحاب اليَقظة والوعي، المؤمنون بذواتهم، يعيشون بنواياهم الواضحة، يراقبون عالمهم الخارجي لا للمواجهة بل لتحسين ما بداخلهم.

وجوههم مليئة بالحب والحياة، ضحكاتهم، جمال عيونهم تفيض بالبراءة والإشراق، لَحْظيون ممتنون، شفَّافون صادقون في مشاعرهم، متَّصلون بالله دون واسطة.

قوة وعمق الوعي ...

قوة الوعي هي حين تدرك سبب مشاكلك الحقيقي، تزول المشكلة تلقائياً، سبب التخبُّط هو عدم الوعي بالمشكلة فقط. وسأعطي مثالاً يقرِّب المعنى:
لو أنك تدخل غرفة مظلمة وكل ما دخلت سقَطْت، ستستمر بالسقوط، حتى تضيء النور وتكتشف مسبِّب السقوط، الذي كنت تعتقد سابقاً أنه شيءٌ كبير ولا يمكن تفاديه أبداً.
النور الداخلي الذي يكشف المشكلة هو الوعي، والوعي أنك تسأل نفسك السؤال الصحيح.
اسأل نفسك بعد كل موقف سلبي، لماذا هزّني هذا الموقف؟ بدَل أن تسأل إلى متى سيستمر؟
عُمق الوعي هو معرفتك أن الواقع اللي تعيشه هو فكرة أكدَتها وليس العكس، والواقع الجديد الذي تريده ينتظر فكرة جديدة تؤكِّدها بنفس الطريقة.
مثالٌ على ما سبق:
مديري بالعمل يعاملني بسوء.
زوجي يرفض خروجي من البيت.
أبي يرفض فكرة أني أعمل.
هل ما سبق واقعٌ حقيقي أم فكرة تحوَّلت لواقع؟
سيكون الجواب بالإجماع عند أي شخص يعاني أنه واقعٌ من خلاله تكوَّنت هذه الفكرة لديه، طبعاً مهمة مستحيلة أن تُقْنِعه أن العكس هو صحيح. لأنه لو اقتنع بأن واقعه انعكاس أفكاره سيكون هذا يوم ميلاده الجديد بالحياة، أخيراً سيجرِّب الوعي حقيقةً، سيعرف أن ميدان تحرُّكه هو أفكاره لتحسين واقعه.
لماذا السُّعداء والناجحون قِلَّة؟
لأنهم يصنعون أفكارهم ويركِّزون عليها، فيتجسَّد الواقع.
لماذا التُّعساء كُثُر؟
لأنهم يرتبطون بواقعهم كحقيقة.

المشاعر وعلاقتها بذاكرة الجسد

المشاعر القديمة القوية تحتفظ بها ذاكرة الجسد وترجع كلَّما وجَدَت نفس المثير من مكانٍ، أحداثٍ، أصواتٍ، روائحَ...الخ.

حَرِّرْها...

خطوات التحرُّر:

١ ـ وعي: معرفة مصدر هذه المشاعر.

٢ ـ مراقبة: تحسُّس مكانها دون أحكام.

٣ ـ حركة: تحريك الجسم عند الشعور بها.

لماذا نقول إن الوَعي عظيم؟

مجرَّد معرفة مصدر مشاعرك المؤلمة ـ فقط معرفة دون عمل ـ يُسقِط من ثِقَلها في داخلك إلى النصف. وأحياناً كلَّها!

كيف أجِدُ روحي...؟

كيف أجد روحي؟
بدايةً الناس تمر بثلاثِ مراحل:
١ ـ يعيش تحت الأفكار.
٢ ـ يعيش موازياً للأفكار.
٣ ـ يعيش فوق الأفكار.
المرحلة الأولى:
هي ضياعٌ كُليٌّ عن روحه، المعاناة الكاملة، مؤمنٌ جداً بتعاسته، يظن أن أفكاره المُظلمة هي الحقيقة المُطْلَقة، غضوب، خائف، حاد اللِّسان.
المرحلة الثانية:
الإيجابية، وأخيراً انفتحت فرجة بحياته، اقتنع بقوة الأفكار، بدأ يُكرِّر التوكيدات والنوايا، حياته متأرجحة أحياناً فوق وأحيانا تحت.
المرحلة الثالثة:
التنوير، اليقظة، الصمت، لا وجود للمعاناة بتاتاً، رغم وجود المشاكل ترى أفكارك كطاقة وليس كحقيقة، ترى الآخرين مراحل يمرُّون فيها.
أنا موجودٌ هنا بهذي اللحظة مُتيقِّظ لما حَوْلي، غيرُ حاكمٍ عليه. وكل شيءٍ خارجي هو «حقول طاقةٍ أراقبها». هذه هي الممارسة اليومية لكل شخصٍ وَجَد روحَه.

الوعي وعيش اللحظة

آخر مُقتَرَحٍ يُقدِّمه لك عقلك للخروج من أزمتك الحالية هو عيش اللحظة، العقل المقاتل يعتبر اللحظة أصلاً هي المشكلة، ولا بُدَّ من تجاوزها بأيِّ ثَمَن.

الأزمة الحالية التي تمر بها قد تكون:

١ ـ اجتماعية: مع الزوج، الابن، المدير.

٢ ـ نفسية: خوف، قلق، ضعف ثقة.

٣ ـ جسدية: مرض، ألَم مُزمِن.

مُقترحات العقل المقاتل هي بوضع حدٍّ لكل هذا العبَث، لا بدَّ من أن يتحسَّن كل هذا حتى أتحسَّن، لا تكلِّمني عن أي شيءٍ أفعله وهذه المشكلة لا تزال قائمة.

العقل المقاتل يحتاج المزيد من الطاقة، الغضب، القلق، التوتر، الصراخ والدفاع، لذلك يقاوم الاسترخاء ويخاف من الصمت ويمرض من التأمل.

ثم يأتي الوعي كطلبٍ حقيقي من روحك، ليس تجريبياً فقط، الذي سيبدأ ينمو بداخلك ولا يترك بطريقه ألَماً إلّا شفاه ولا حزناً إلَّا ضمَّده ولا فراغاً إلَّا ملأه.

كيف الحصول على الوعي؟

١ ـ تقبُّلُ ذاتك كما هي الآن.

٢ ـ معرفة أن الخارج يعكس وَعْيَك وما تؤمن به تجاه ذاتك.

٣ ـ النيَّة الواعية.

٤ ـ التركيز على ما تريد.

٥ ـ عَيْش اللحظة.

الوعي هي مساحة تأتي خلف كل هذا الضيق، نسمة باردة تحمل معها ربيعك الجديد، قبل الوعي سيرى المتألِّم أن هذا الكلام أوهام، بعد الوعي سيُدرِك.

أسئلة وأجوبة

١ ـ ما الفرق بين الانعكاس والرسالة
لو يوجد شخص لاحظ تعلق البعض فيه جدا يرتاحون له راحة عظيمة يمدحونه وهو ناقم ع نفسه كاره حياته
الانعكاس :عندك صفات عظيمة
الرسالة :وجهها لنفسك
حدوث عدم التوازن معك من الاخرين :
التعلق الشديد ، النفور الشديد
هو رسالة لك انك تتوازن ، وانعكاس لصفات فيك لم تمنحها نفسك (:
٢ ـ اذا كان الحزن والآلم واقع موجود كيف أحبه؟
الحزن ليس حقيقة ، قصة حزينة تكرريها بمخك وتجسدت بعالمك ، كرري قصة ثانية ولاتقوووولي احس اني العب ع نفسي
٣ ـ كيف يعرف الانسان ان وعيه زاد؟
لا يتعلق بالأماني، يعيش اللحظة، يذوب غضبه من الحياة
٤ ـ كيف اعمل امتنان؟
اشكر أي شي بحياتي يخدمني وينفعني
انسان حيوان جماد وآقدر وجوده
٥ ـ مالفرق بين النوايا والأمنيات؟
الأمنية مخي فقط يعيشها
النيه كياني كله يعيشها
٦ ـ كيف اتقبل سلوك مضايقني؟
لو كنت فاهم انك تتقبله يعني تكون راضي فيه هذا تعذيب ، تتقبله يعني تتوقف عن مصارعته ومحاولة تغييره بالقوه والتفكير فيه وتبدا تركز ع ماتريد
٧ ـ لماذا يحتاج الناس صدمات معينه للتغيير للافضل؟
ليس دائما
بعض الصدمات تضرب الايقو فيتخلى عن كل شئ كان يظن أنه لن يجد السعادة بدونه
فيجد حريته التي هي أصل كل سعادة وراحة

٨ ـ اذا تقبلت الشي اللي مضايقني من خلال محاولة عدم تغييره والتركيز ع الهدف، لكن اعاني من المقاومه مالحل ؟
يمكن يكون التركيز ع الهدف بوضعك هو نوع من المقاومة والهروب
١ ـ تنفسي بعمق
٢ ـ استشعري الضيق
٣ ـ اعطيه كامل انتباهك راقبيه كأنه شي منفصل عنك
٩ ـ اشعر بضيقه ملازمتني مالحل؟
الضيقة خلفها نظرها ضيقة للحياة شعور بالندرة والقلة ، الكون فسيح الله واسع كل شي متوفر ، وسعي افكارك افكار جديدة ، كثري تسبيح
١٠ ـ ليش لما اعيش اللحظه اتذكر ان عندي خطط واهداف لازم احلها كيف اوازن؟
طبيعي يزيد نشاط العقل ويحرك الافكار خاصة افكار القلق اذا قررت الحضور ، خلفه معتقد ان عيش اللحظة هو إهمال العمل ، الحضور هو كل العمل
١١ ـ كيف اعرف ان عندي تعلق بشخص؟
لكشف من تكون ، تخيل أن يبعدك أهم شخص بحياتك زوجك ، زوجتك ، معلمك ، صديقك ، حبيبك ، الناس ف هذا اربع انواع:
١ ـ المتعلق بشخصه وطاقته :يموت أو ينتحر او يدخل مستشفى المجانين او ينهار لشهور طويلة
٢ ـ المتعلق بطاقته فقط : ينصدم يتألم لكن لايعاني طويلا
٣ ـ المحب : يتصبر يتجاوز يغفر يسامح
٤ ـ المتصل بروحه : هذا من عالم آخر لا أعرف وصفا له
١٢ ـ طاقتي خامله مالحل؟
اوك انا طاقتي خاملة ، هذا هو الحاصل سأتقبله لأن الجزء الأكبر من المعاناة ليس سببه الشعور السلبي بل مقاومته ، تقبلي ولاتركزي ع ان طاقتك خاملة
١٣ ـ هل الوعي مختلف عن مشاعر القلب؟
الوعي هو الروح
مشاعر القلب هي تفاعل جسدك مع روحك
اذا لطيفة هادئة منبعها الروح
اذا مشتتة مبالغة ثقيلة منبعها العقل

١٤ ـ اذا كان الطرف الاخر متعلق بشكل مزعج وانا عطيته بلوك ومخليته يفقد الامل لكن لازال يزعجني مالعمل؟
لانك تشعري بتأنيب تجاهه وخوف الغي هذا الشعور وراح يختفي ، لايمكن الاستمرار بالتعلق بشخص لايؤنب نفسه
١٥ ـ كيف يطلع الانسان من ظرف او مشكلة او مرض من غير ما يتأثر سلبيا؟
في القلب جنة عريضة
تغنيك عن كل شئ
عندما تجدها لايهم مكانك ، وضعك ، ظرفك
ستغمرك شواطئها الكونية بألف حكاية من الحب الذي لاينتهي ، استيقظ
١٦ ـ كيف نتعامل مع الاشخاص اللي فيهم غضب ومعاناه؟
كلما ارتفع الوعي انتهت حساسيتك تجاه ردود الاخرين ، لأنها هي مصدر الازعاج ،
يتفهم يفوت ممكن يسخر ممكن يشد احيانا
كل هذا وهو محافظ ع كيانه
١٧ ـ خطوات تساعدنا في تخفيض الأهميه؟
١ ـ نية تخفيض الاهمية فيها بركة ذاتية مجرد تنويها راح تستشعر فرق بمشاعرك
٢ ـ رجوع للحظة
١٨ ـ كيف افهم الرساله من مشاكلي مع اهلي حتى لما ابتعدت لبلد ثاني تجيني منهم مشاكل ؟
لو رحتي للمريخ مشاكلهم راح تلاحقك طالما ما حسمتيها من عندك، التأنيب والخوف والتركيز عليهم
سعادتي تبدأ بتوقفهم عن مضايقتي> اكسري هذه القاعده
١٩ ـ كيف اعرف اني لست في مقاومه؟
مع المشاكل المقاوم يصرخ وقفوا مشاكل عشان اشعر بالسعادة ، المركز يتقبلها ثم يبدأ بالتركيز ع مايريد فيصبح كأنه ليس إلا هو موجود:)
٢٠ ـ كيف اغير طريقة التفكير السلبي؟
من هنا يبدأ الوعي ، كل مايحدث لي واشعر به نتيجة مايشغلني من افكار
التمرين :
كل ماجت فكرة سلبية احولها لايجابية

أنا منبوذ / أنا محبوب
لا ادعو للتفكير الايجابي ادعو للتركيز الايجابي
لاتقاوم اي فكرة سلبية ولاتكبت اي شعور سلبي لكن لاتجعله هو من يمشي حياتك
انقل تركيزك بهدوء
٢١ ـ مالفرق بين التفكير الايجابي والتركيز الايجابي؟
التفكير السلبي : العج خرب يومي كله اففف
التفكير الايجابي : ماجمل العج والغبار
التركيز الايجابي : ادخل البيت واتفرج فلم
بالتفكير السلبي تنكد ع نفسك
وبالتفكير الايجابي تكبت شعورك الحقيقي
وبالتركيز تعترف بانزعاجك بس ماتجعله يمشيك
٢٢ ـ هل يوجد جذب لشريك الحياة وكيف يكون؟
الزواج ليس قانونا كونيا على الجميع
تزوج خير وبركة ماتزوج ماهي كارثة
هذا اهم شعور اشعر به قبل فكرة الجذب او غيره
٢٣ ـ يقدر شخص من افراد البيت ينشر السلام والاب والام مصد الطاقة السلبية بشكل مستمر؟
نعم
اذا وعيه وصل ٣٥٠ يأثر بالبيت بمجرد تواجده
لو ٥٠٠ بالمدينة كلها
لو ٧٠٠ بالكرة الارضية
٢٤ ـ كيف اعرف مستوى وعيي؟
قياس الوعي هو المشاعر
ماهي المشاعر اللي تحس فيها معظم اليوم ؟
اذا متعة وبهجة وعي عالي
اذا عادية وعي متوسط
اذا متأزمة وعي منخفض
٢٥ ـ ما هي القناعه؟
القناعة هي فكرة عندك مؤمن فيها لاتقبل النقاش

مثلا : الصداقات آخرها خيانة ، اللون الأصفر يجلب النحس ، كل مازدت اقتناع بها شفتها بحياتك فعلا
٢٦ ـ كيف اغير القناعه؟
بالنقاش
امسك القناعة القديمة واناقشها وابين بطلانها ثم اضع قناعة جديدة
٢٧ ـ كيف ابدآ من جديد؟
كلنا نبدأ من جديد
اللحظة مساحة جديدة
الكل فيها سواسية
نية من اعماق قلبك
راح ابهج نفسي واتقبلها واصبر عليها
ولن اسمح للخارج يعكر صفوها
٢٨ ـ كيف اتقبل مرض او الم وهل تكرار انا اتقبل هالشيء ينفع؟
التقبل يختلف عن القبول
بالبداية نستخدم التقبل نتصنعه نكرره
لا اتقبل فكرة اني مريض لا اتقبل الالم
ثم التقبل يوصلني للقبول
٢٩ ـ هل تكرار انا اتقبل المرض او الالم صحيحه؟
لا غلط هذا توكيد يزيد المرض
انا أنعم بصحة جيدة
جسدي متعافي ومنتعش
خلايا جسدي تعمل بحب
٣٠ ـ كيف اتقبل اشخاص سببوا لي الم في الماضي؟
لاتتقبليهم ولا تعطيهم اي اهتمام
خلي اهتمامك بالتشافي الداخلي
اذا تشافى هذا الالم اختفى ازعاجك منهم
٣١ ـ ليش احس بخوف لما اسمع مقاطع عن الوعي او تمارين؟
الوعي يخيف الايجابي والسلبي معا

السلبي لانه يوضح له سهولة العلاج وهذا الشي مايعجبه ، يريد يثبت للعالم ان مشكلته مستحيلة الحل فخلوني اتعس

٣٢ ـ الخوف يتواجد حتى يحمينا من الموت لكن ليش نخاف من امور عاديه وبسيطه؟

لايقدم اي حماية حتى

كل المخاوف انفصال عن كينونتك

الانسان هذا الكائن الجهول الغشوم

فكر ثم صدق فكرته وعاشها

كل المخلوقات تسخر من حمقه

٣٣ ـ كلما ركزت على تنفسي ترجع لي افكار الخوف ايش اسوي معاها؟

خوف الناس أغلبه من الخوف نفسه وليس من حدوث مايخافونه ، كثير من لحظات السلام تأتي عندما يحدث ماتخافه ، لاتهرب من الخوف حدق فيه بكامل عينيك

٣٤ ـ هل تجاهل المشكله يسهم في حلها؟

أحيانا يحلها بشكل جذري لو ضمنت بقائي بنواياي الواضحة ، إذا مانحلت معناه اواجهها اعرف القناعة المسببة لها افكاري مشاعري

٣٥- كيف اتخلص من شعوري الغير مريح تجاه الاشخاص؟

هذي لها طريقة وحدة بس فعالة

اشوف ايش فيه بنفسي شي مش مرتاح له

اتقبله واوعدك راح يختفون

٣٦- كيف اعرف اذا كان عندي تبلد تجاه الاشخاص ولا قبول؟

يحددها الطاقة

اذا شعور مريح وسلام جميل

اذا كآبة ويأس هذا تبلد

٣٧- كيف اتعامل مع الخجل وعدم القدره على التحدث امام الناس؟

لايدخل بمقارنة مع أحد ويتقبل الموضوع حتى يصل مرحلة الحياد بعدها يتدرب بمتعة ع الالقاء قدام اشخاص مايخجل منهم

٣٨- كيف ما الوم نفسي بعد الغضب والانفعال السريع؟

الغضب سببه تذكير الاخرين لي لاشياء ماحسمتها بداخلي ، اسكتوا لاتذكروني ، احسميها تقبليها
٣٩ ـ ماهي طريقة التخلص من النهم والاكل الزايد عن الحاجة؟
الرغبة المفرطة بالاكل خلفها مشاعر مضطربة خوف غضب فيحط حرته بالاكل احسمها
بالمقابل مش كل شخص اكله زايد عنده اضطراب
اللي يحددها جسمك وطاقتك
٤٠ ـ اذا تغيرنا لكيان جديد ثم تذبذبنا وتصرفنا بتصرفات في الماضي غير جيده هل هذا تدمير ذاتي؟
كل كياناتك اللي عشتها موجودة ، اي خط حياة قديم لو حتى رائحة احيانا يثيرها ، لكن الواعي يراقب لا يحلل ويفتي من كيسه
٤١ ـ ايش تفسير وضعك النفسي بدا يزين لكن وضعك النفسي بدا يتدهور رغم اني سابقا كنت العكس؟
سؤال جميل ، يحدث مع الاغلبية
لاتفسير بالخارج هذي قناعة شحيحة عندك
يامرتاحة نفسيا او ماديا ، ايش المشكلة لو جمعتي الثنتين
٤٢ـ كيف ممكن اسخر هذه القوه في التشافي من الامراض؟
الأفكار الصحية هي اول خطوة اضعها باللاوعي
اكررها حتى تصبح عندي حقيقة
بعدها مرحلة الاتصال بالمصدر : اللحظة التأمل
٤٣ ـ ليش مع ارتفاع الوعي تختفي علاقات من لاشي؟
اختفت الحاجة والمخاوف اللي كانت سبب في وجودهم
٤٤ ـ لما شخص يقاومك بشده هل هذا انعكاس لمقاومتي لنفسي؟
اذا حولك احد يستفزك
بداخلك غضب
يراقبك خوف
يقاومك شك
اذا حسمت الغضب والخوف والشك
اختفى المستفز والمراقب والمقاوم

٤٥ ـ ايش الحل مع الناس السلبيه بحياتنا اللي ضروري تتعايش معهم بحكم المقرابه؟
ايكهارت تول يقول
الحضور العالي مع الناس السلبيه يجعلك محمي من التاثر فيهم
لانك بالحضور لا تحكم ولا تحلل ومتقبل
٤٦ ـ كيف اغير طاقتي احس بتعب؟
١ـ تعلمي القبول(هو العمود الفقري للمشاعر الايجابيه)
٢ ـ استشعار اي نعمه بحياتك ولو بسيطة وشكرها
٤٧ ـ لماذا بعد ما يتعرف الشخص على ذاته ويحبها تصير اهدافه السابقه بلاقيمة؟
الاهداف قبل معرفة الذات
نابعة من الجروح وبعد معرفتها نابعة من الروح ، قبل الحب هدفها لفت انتباه الاخرين وبعده لنفسك
٤٨ ـ لماذا تنخفض ذبذباتنا ونحس بالملل كيف نتعامل مع هذي المشاعر؟
المشاعر كالانسان تنام ونزولها هو نومها عادي عشان تجدد
لكن يطول نومها اذا نمت جنبها
يرفعها القبول والامتنان واللحظة
٤٩ ـ كيف أعرف ان اهدافي حقيقية؟
اذا كان عدم تحقيقها لا يتعسني
٥٠ ـ احاول اكون بسلام لكن الظروف الخارجية دايما ضدي ازعاج وقلق؟مالحل؟
غيري قناعاتك عن فكرة السلام اصلا
كثير يعتقدون ان السلام هو الهدوء
لذلك يزيد صراعهم
السلام هو احتواء القلب بكل حالاته
٥١ ـ كيف نمنع الخيال السلبي؟
الخيال السلبي والافكار السلبيه اذا مُنعت زادت واذا سُمح لها ذابت
٥٢ ـ كيف استخدم العقل استخدام صحيح واجعل الروح هي التي تتحكم؟
مع المتعة والسلام الداخلي خليه يصمت
مع تحقيق الأهداف وتجليها خليه يصدق
٥٣ ـ كيف ارفع استحقاقي تجاه اهدافي؟

الاستحقاق هو:
١ـ تقبل وضعي الحالي تماما قبل تحقيق النية
٢ـ اعيش النيه كأنها تحققت
تشبيه لتوضيح المعنى:
النيه: الطائرة
أنت: المطار
تقبلك هو استعدادك لاستقبال الطائرة (النية)
عيشك لها هو ركوبك فيها
٥٤ ـ ماهي مؤشرات الدخول لمرحلة وعي جديدة؟
١ـ انخفاض الحساسية من المواقف والآخرين
٢ـ البهجة بسبب أو لا سبب
٣ـ النفور من الخوض بالجدل والدراما
٥٥ ـ نصيحتك للي يطلع من علاقه وهو منهار ويبكي؟
لحظة ذهبية يبدأ صح
شاف الجانب المظلم من الحياة
التعلق والعذاب
قدامه فرصة يشوف جانبها الثاني
الهنا والنعيم
٥٦ ـ ماسبب انخفاض الوعي بعد ما كنت في قمة الوعي هل السبب عدم القراءه؟
السبب اذا العقل شافك فعلا تغيرت تحول من عدو الى صديق
ويبدأ يعطيك اقتراحات حتى تعتقد ان التغيير مسألة كمال وجدية فتتدهور
٥٧ ـ كيف اتفاعل مع افكاري الايجابيه مثل تفاعلي مع السلبية؟
سبب نجاح تفاعلك مع مشاعرك السلبية لانك منتي قاعدة تتأكدي منها مصدقتها
نفس الشي مع الايجابية صدقيها
٥٨ ـ نصائحك للشفاء غير تقمص الحاله؟
١ ـ تأمل٢٠ دقيقة يوميا
٢ ـ جلسات صمت استشعر فيه السلام الداخلي
٣ ـ تقبل وضعي الحالي
٤ ـ استشعر السعادة دون ربطها بشيء

جرِّب أن تعمل خيراً